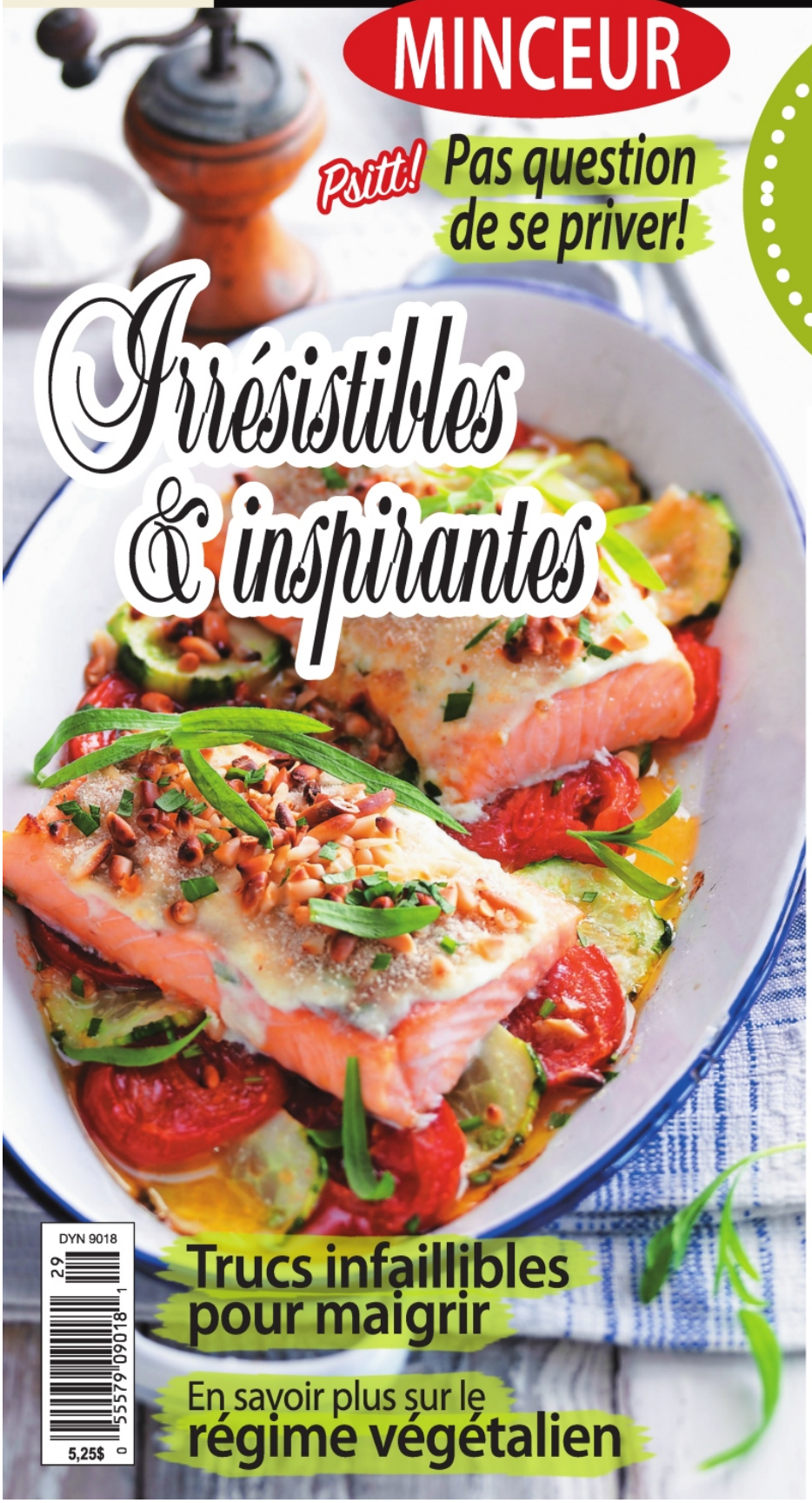
Passions Collection

100 RECETTES MINCEUR

500 calories et moins

Psitt! Pas question de se priver!

Irrésistibles & inspirantes



Comfort food décadente

Pilons de poulet panés et croustillants

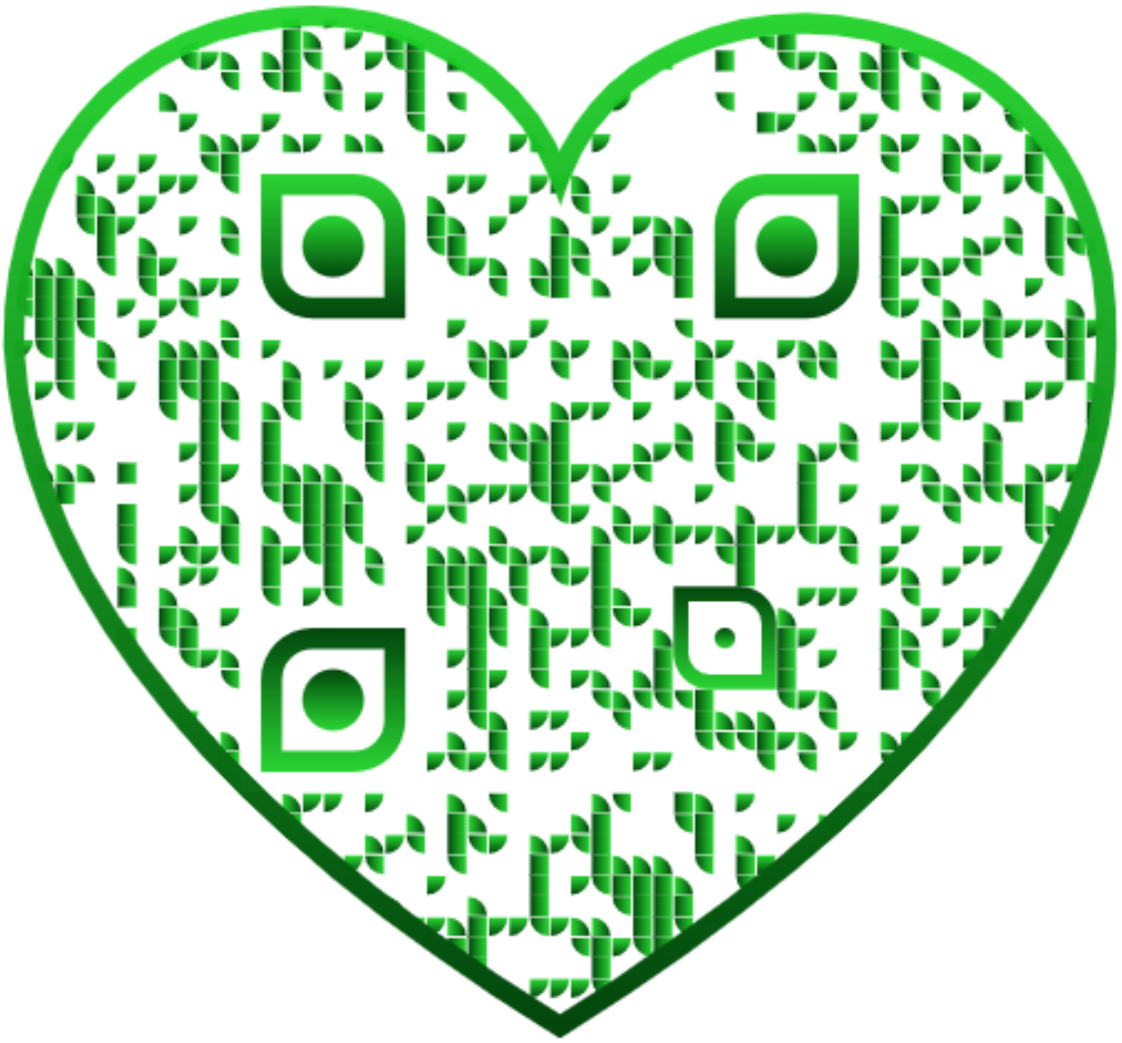
Desserts gourmands

Biscuits avoine et chocolat noir

Trucs infaillibles pour maigrir

En savoir plus sur le régime végétalien

DYN 9018
29
0 55579 09018 1
5,25$



Magenligne.com

Votre kiosque intelligent!

Faites-vous plaisir!

Recevez la version numérique de votre magazine préféré.

PERSONNALITÉ ■ JEUNESSE ■ HUMOUR ■ RECETTES ■ BIOGRAPHIES

Riches & célèbres · ALLO VEDETTES · 100% FUN · FULL fille · Personnalité · Biographies · HORS-SÉRIE · Passions Collection · DÉLIRE

Sommaire

Avant-propos

Zénitude, équilibre et santé!..... 4

Recettes

Quoi manger pour déjeuner? 7
Collations en folie..... 13
Inspirations dîners 17
Soupers savoureux 27
Comfort food..... 43
15 desserts..... 51
Les légumineuses, des aliments minceur..... 59
En page couverture..... 66

Plus

50 astuces pour une taille de guêpe.... 5
Entrevue avec Élise Desaulniers..... 63
Index 67

Passions Collection est publié par
Amylitho inc.,
1677, avenue du Mont-Royal Est, Montréal (Québec) H2J 1Z6
Téléphone: 514 521-1151, poste 221 / Télécopieur: 514 521-1160
Courriel: redaction@domcom.com

RÉDACTION: **Directrice** Colette Germain. **Rédactrice en chef** Manon Rivard. **Révision:** Véronique Papineau. **Correction:** Élisa Compagnon, Edith Paré-Roy. **Graphisme** Domaine Communication, une division d'Amylitho Inc. **Infographie:** Alain Gravel, Jorge Herrera, Sylvie Kanemy, Dominique Martin, André Therrien. **Services prépresse** Domaine Communication, une division d'Amylitho inc. **Impression** Imprimerie Solisco. **Distribution** Les Messageries Dynamiques (division du Groupe Québecor).

ADMINISTRATION: Éditeur: Amylitho inc. Président: François Aublet. Services administratifs: Chloée Germain B. 514 521-1151, poste 224

Tous les éléments du magazine *Passions Collection* (incluant les textes, articles, photographies, images, illustrations, etc.) sont protégés par des droits d'auteur et appartiennent à Amylitho inc. ou au tiers agissant à titre de fournisseur de contenu.
Toute reproduction du magazine *Passions Collection* devra recevoir l'approbation préalable d'Amylitho inc. ainsi que des tiers agissant à titre de fournisseurs de contenu.
Amylitho inc. décline toute responsabilité relativement à toute erreur qui pourrait se trouver dans le magazine *Passions Collection* ainsi que toute tierce partie fournissant du contenu; leurs compagnies liées, dirigeants, employés, représentants ou agents ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage relié directement ou indirectement.

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives Canada, Bibliothèque et archives nationales du Québec

Avant-propos

Zénitude, équilibre et santé!

Les spécialistes de la santé et de la nutrition évoquent de moins en moins les fameuses calories, mais parlent plutôt des signaux de satiété. Sauriez-vous les reconnaître?

- Moins d'intérêt pour les aliments dans l'assiette;
- Une satisfaction moins importante envers le repas;
- Une mastication plus difficile…

Au-delà de ces indices, il peut être complexe pour tout un chacun d'évaluer les valeurs nutritionnelles d'un repas, le seul guide pour un équilibre de notre menu quotidien. Pour vous aiguiller, vous trouverez à l'intérieur de ces pages pas moins de **15 déjeuners équilibrés** pour bien commencer la journée, **15 collations rassasiantes**, **60 inspirations** pour vos dîners et vos soupers, puis **15 desserts** à moins de 400 calories.

Qu'on se le tienne pour dit, plus on se prive, plus on aura tendance à tricher. Le meilleur conseil qu'on puisse vous donner est d'y aller toujours avec modération. Coupez vos portions et équilibrez votre assiette: une moitié légumes, un quart protéines, un quart féculents! Que diriez-vous d'une semaine santé et d'un week-end lors duquel on s'offre un repas où tout est permis? D'un seul dessert dans la semaine – soit le dimanche – qu'on cuisinera en famille? Un mercredi soir, fatigué, vous flanchez pour un repas sur le pouce? Ne culpabilisez pas et partagez-le avec votre conjoint ou avec les enfants (complétez-le avec des légumes crus si vous avez encore faim!). Acceptez vos faiblesses et tentez de faire des compromis. Et n'oubliez pas qu'en pratiquant une activité physique de trois à cinq fois par semaine, vous dépenserez toutes les gourmandises permises! Alors, on bouge et on se laisse inspirer par les recettes des prochaines pages.

Bon succès!

Manon Rivard
redaction@domcom.com

50 astuces pour une taille de guêpe

Vous souhaitez diminuer les calories au quotidien? Il suffit d'une série d'actions pigées dans notre lot pour y parvenir sans trop d'efforts. Prêts à vous lancer?

1. Remplacez les pâtes par de la courge spaghetti ou des légumes en julienne (ex.: carotte, zucchini).

2. Employez une huile végétale en vaporisateur pour la cuisson des aliments.

3. Quand une recette demande un œuf, utilisez plutôt deux blancs d'œufs. Cela coupera les calories.

4. Mettez au menu des sautés de légumes.

5. Pour les tacos ou même les sandwichs, prenez des feuilles de laitue pour enrouler vos ingrédients.

6. Plutôt que de mélanger la vinaigrette à vos salades, mettez-la dans un contenant. À chaque bouchée, trempez légèrement votre fourchette dans celui-ci. Vous verrez que la quantité de vinaigrette dégustée sera au final vraiment moins importante!

7. Évitez les restos, cuisinez à la maison.

8. La proportion des aliments dans l'assiette? La moitié en légumes, le quart en protéines, l'autre quart en féculents.

9. Préférez les versions régulières à celles allégées, qui ne seront pas aussi satisfaisantes. Coupez plutôt les portions.

10. Intégrez plus de repas végés à votre menu.

11. Mangez trois collations par jour.

12. Rangez le beurre au congélateur; vous aurez moins tendance à l'utiliser en cuisine.

13. Limitez les tentations: pas de croustilles, pas de chocolat ni de petits gâteaux du commerce!

14. Faites le ménage des céréales pour ne garder que les plus santé.

15. Un journal alimentaire vous aidera à mieux cibler vos faiblesses et aussi à équilibrer vos journées.

16. Si nécessaire, prenez vos assiettes en photo avec votre téléphone cellulaire ou votre tablette. Croquer ses repas en images fait réfléchir à ce qu'on mange.

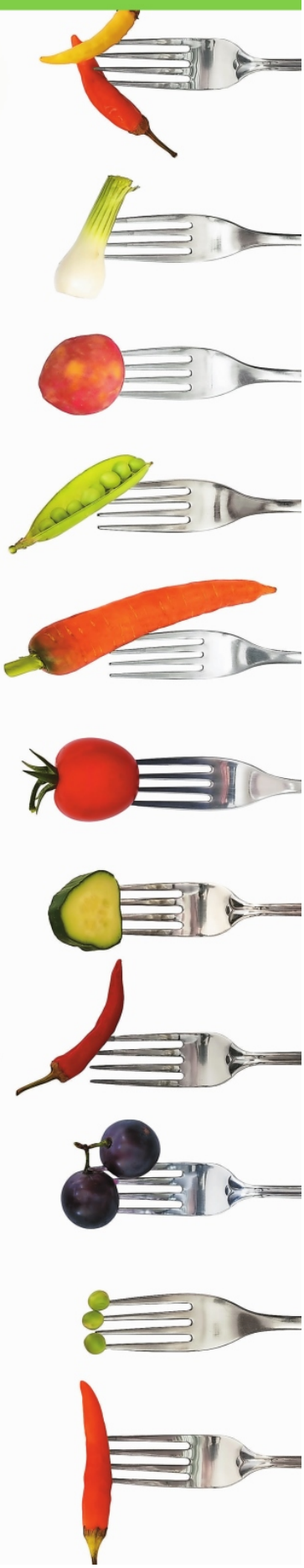
17. Dégustez au moins trois repas de poisson hebdomadairement.

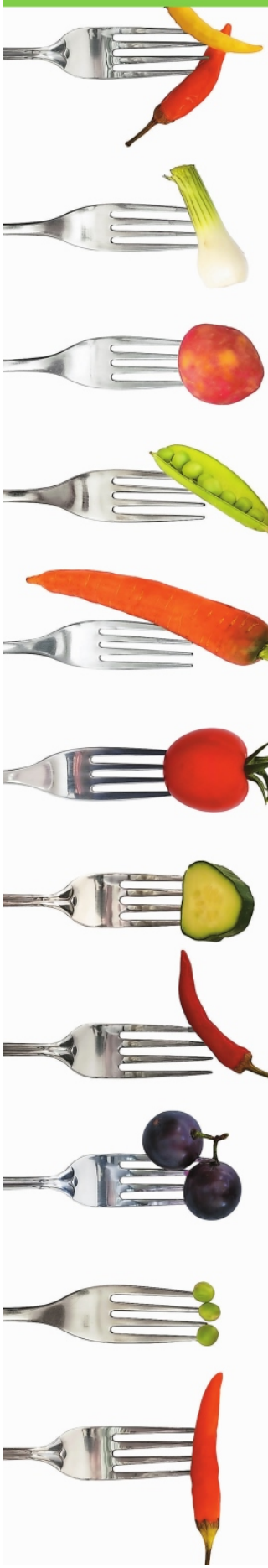
18. Ciblez les aliments faibles en calories, mais riches en protéines: poissons, fruits de mer, viandes blanches, tofu, légumineuses…

19. Trouvez des aliments qui remédieront à vos envies de grignotage: prenez un thé, croquez dans des bâtons de céleri, faites une marche…

20. Fixez-vous des objectifs à atteindre.

21. Pratiquez une activité physique régulière et surtout que vous aimez. Cela vous évitera de laisser tomber après quelques semaines.





22 Notez les aliments rassasiants pour combler vos estomacs vides: la pomme, l'avoine, l'œuf, les dattes, les légumineuses…

23 Choisissez la qualité et non la quantité dans votre assiette.

24 Buvez beaucoup d'eau.

25 Mangez épicé: ajoutez du piment fort à vos recettes.

26 Commencez la journée avec un bon déjeuner soutenant.

27 Réduisez vos portions.

28 Au besoin, utilisez une petite assiette plutôt qu'une grosse: vous aurez l'impression qu'elle est bien garnie.

29 Prenez votre temps pour manger. Savourez chaque bouchée.

30 Le curcuma aiderait à brûler la graisse: mettez-en dans vos soupes, vos mijotés, vos smoothies…

31 Limitez au minimum les calories liquides: jus, boisson gazeuse, etc.

32 Prenez le plus gros repas le midi.

33 Mettez la viande de côté.

34 Dites non à une deuxième portion, à moins qu'il ne s'agisse de légumes.

35 Mangez moins, mais plus souvent.

36 Ne sautez pas de repas. Jamais.

37 Planifier les repas vous aidera à être plus efficace à votre retour du travail et évitera les impulsions alimentaires qui vous feront dévorer des craquelins ou des croustilles en attendant le repas.

38 Selon le Dr Alan R. Hirsch, le fait de sentir de la nourriture laisse croire au cerveau qu'on mange. Une fringale? Humez un fruit!

39 Buvez un verre d'eau avant le repas.

40 Consommez une soupe légère au début du repas.

41 Continuez à vous faire plaisir. Le sentiment de privation réduira votre motivation.

42 Apprenez à mieux contrôler vos émotions (stress, colère, anxiété, peur) pour être moins enclin à chercher du réconfort dans le garde-manger.

43 Consultez un ou une nutritionniste pour être guidé dans votre nouvelle aventure culinaire.

44 Variez votre alimentation.

45 Consommez du café: il atténue la sensation de faim. Toutefois, ne dépassez jamais plus de 300 mg de caféine quotidiennement.

46 Mangez sans compter ces aliments frais et peu caloriques: céleri, framboise, papaye, pamplemousse, melon d'eau, fraise…

47 Évitez le sel; privilégiez les épices entières que vous broierez vous-même ou les herbes fraîches.

48 Avant de succomber à une tentation, demandez-vous si vous avez vraiment faim.

49 Faites l'épicerie après un repas: un ventre vide nous porte à faire des achats impulsifs et irréfléchis.

50 Gâtez-vous avec du chocolat noir si vous avez une envie de sucré.

À vous de jouer!

15 idées succulentes

Quoi manger pour déjeuner?

Êtes-vous routinier en ce qui concerne le petit-déjeuner? Las de déguster vos éternelles rôties au beurre d'arachide ou ces céréales que vous achetez depuis plus de trois ans? Réveillez-vous et testez de nouvelles recettes parmi nos suggestions.

Œufs cocotte

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 148. Lipides: 8,8 g. Glucides: 3,2 g. Fibres: 0,6 g. Protéines: 13,1 g. Sodium: 557 mg. Sucres: 1,5 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de jambon
- 65 ml (1/4 tasse) de champignons, tranchés
- 45 ml (3 c. à soupe) de poivron vert, rouge ou jaune
- 65 ml (1/4 tasse) de lait
- 4 œufs
- 1 oignon vert, émincé (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans le fond de 4 ramequins, mettre le jambon, les légumes et mélanger avec le lait. Casser un œuf par plat. Cuire 10 minutes. À la sortie du four, garnir d'oignon vert, si désiré. Accompagner d'une tranche de pain de blé entier par personne.

Œufs cocotte

Pouding matinal

Pouding matinal

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 302. Lipides: 10 g. Glucides: 48,7 g. Fibres: 10,9 g. Protéines: 7 g. Sodium: 117 mg. Sucres: 32,1 g.

Ingrédients

- 65 ml (1/4 tasse) de graines de chia
- 250 ml (1 tasse) de boisson d'amande
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de compote de fruits du commerce

Préparation

Dans un bol, mélanger les graines de chia, la boisson d'amande et le yogourt. Laisser reposer quelques minutes. Bien mélanger avant de répartir dans des bols et de couvrir de confiture ou de compote.

Photos: Shutterstock

Smoothies express

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 279. Lipides: 5,5 g. Glucides: 51,3 g. Fibres: 4 g. Protéines: 10,5 g. Sodium: 6,1 mg. Sucres: 36,6 g.

Ingrédients

- 2 bananes
- 2 pêches ou nectarines
- 170 g (6 oz) de tofu dessert à saveur de banane
- 250 ml (1 tasse) de lait

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance lisse. Servir aussitôt.

Smoothies express

Délices au yogourt

Délices au yogourt

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 2

Par portion: Calories: 215. Lipides: 5,8 g. Glucides: 34,8 g. Fibres: 3,3 g. Protéines: 8,7 g. Sodium: 93 mg. Sucres: 30,8 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable

GARNITURE

- 1 figue, en quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia, de tournesol ou de chanvre

Préparation

Répartir le yogourt dans des bols et mélanger avec le miel. Garnir de morceaux de figue et saupoudrer de graines.

Tartines déjeuner

Tartines déjeuner

Préparation: 7 minutes
Cuisson: 4 à 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 314. Lipides: 23,2 g. Glucides: 17,4 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 9,7 g. Sodium: 384 mg. Sucres: 4 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de fromage à la crème allégé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de chou frisé (kale) ou d'épinards, émincés
- 4 tranches de pain de grains entiers
- 4 œufs de caille
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le gril du four.
Dans un bol, mélanger le fromage à la crème et le chou frisé. Étendre sur les tranches de pain en prenant soin de laisser un trou au centre. Casser un œuf à la fois et le laisser couler dans le trou au centre de chaque pain. Saler et poivrer. Cuire de 4 à 5 minutes sous le gril du four.

Parfaits trois étages aux bleuets

Parfaits trois étages aux bleuets

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 214. Lipides: 6,3 g. Glucides: 35,5 g. Fibres: 7,2 g. Protéines: 6,1 g. Sodium: 50 mg. Sucres: 20,1 g.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de céréales de type granola, au choix
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de chia
- 500 ml (2 tasses) de bleuets, réduits en purée + quelques-uns pour la présentation
- Feuilles de menthe ou de basilic (facultatif)

Préparation

Dans le fond de 4 verrines, répartir les céréales. Dans un bol, mélanger le yogourt à la vanille et les graines de chia. Diviser dans les verrines, puis terminer avec un étage de purée de bleuets. Ajouter quelques bleuets pour décorer. Si désiré, garnir d'une feuille de menthe ou de basilic.

Crêpes courgette et yogourt

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 251. Lipides: 8,3 g. Glucides: 31,2 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 12,5 g. Sodium: 170 mg. Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- 1 courgette, râpée et égouttée*
- 2 œufs
- 190 ml (3/4 tasse) de yogourt grec
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- Huile végétale pour la cuisson

Crêpes courgette et yogourt

Préparation

Dans un bol, mélanger la courgette, les œufs et le yogourt, puis intégrer le quinoa, la farine, la poudre à pâte et le sel.

Mettre un peu de préparation dans une poêle huilée et cuire 1 minute de chaque côté. Cuire toutes les crêpes, et servir, si désiré, avec un peu de yogourt grec.

* La courgette doit vraiment être égouttée au maximum pour éviter que la préparation soit trop liquide.

Yogourt et muesli

Photo à titre indicatif seulement.

Yogourt et muesli

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 2 à 3 minutes
Portions: 2

Par portion: Calories: 252. Lipides: 4,5 g. Glucides: 36,9 g. Fibres: 1,5 g. Protéines: 16,6 g. Sodium: 188 mg. Sucres: 27,8 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature

MUESLI

- 45 ml (3 c. à soupe) de flocons d'avoine
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de citrouille
- 15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du muesli. Étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Mettre sous le gril du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les flocons soient grillés. Attention, ils peuvent brûler facilement, rester à l'affût. Laisser refroidir. Servir en garniture sur le yogourt.

Gaufres au blé entier

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 12 gaufres

Par portion: Calories: 116. Lipides: 2,1 g. Glucides: 19,1 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 5 g. Sodium: 195 mg. Sucres: 2,2 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de boisson de soya
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de fruits mélangés

Préparation

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, battre les œufs, puis ajouter la boisson de soya et la vanille. Incorporer les ingrédients secs, puis verser environ 65 ml (1/4 tasse) de la préparation dans un gaufrier préchauffé. Cuire de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les gaufres soient bien cuites et craquantes. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de préparation. Servir avec les fruits mélangés.

Gaufres au blé entier

Photo à titre indicatif seulement.

Crêpes épinard-cheddar

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 1 à 2 minutes
Portions: 12 crêpes moyennes

Par portion: Calories: 131. Lipides: 3,8 g. Glucides: 17,6 g. Fibres: 1 g. Protéines: 6,2 g. Sodium: 233 mg. Sucres: 1,9 g.

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 500 ml (2 tasses) d'épinards
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar fort
- Huile (pour la poêle)

Crêpes épinard-cheddar

Photo à titre indicatif seulement.

Préparation

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, battre les œufs, puis ajouter le lait, les épinards et le fromage. Incorporer les ingrédients secs, ajouter du lait si nécessaire, puis verser environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation dans une poêle huilée. Cuire de 1 à 2 minutes en retournant à mi-cuisson. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de préparation. Garnir de fruits, si désiré, et de crème sure allégée.

5 gruaux déjeuner

Il s'agit d'un déjeuner nutritif, rassasiant et complet. Ajoutez-le à votre routine matinale, question de bien commencer la journée. Pour y parvenir, voici des combinaisons à tester.

1 170 ml (2/3 tasse) de flocons d'avoine cuits + 30 ml (2 c. à soupe) de confiture de bleuets + 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble concassées

Par portion: Calories: 245. Lipides: 11,1 g. Glucides: 40,5 g. Fibres: 5,3 g. Protéines: 7,6 g. Sodium: 14 mg. Sucres: 19,1 g.

2 170 ml (2/3 tasse) de quinoa cuit + 30 ml (2 c. à soupe) de pistaches non salées, hachées + 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature réduit en gras + 10 ml (2 c. à thé) de miel liquide

Par portion: Calories: 323. Lipides: 9,1 g. Glucides: 41,5 g. Fibres: 4,4 g. Protéines: 19,9 g. Sodium: 55 mg. Sucres: 17,2 g.

3 170 ml (2/3 tasse) de millet cuit + 1 poignée de fraises, tranchées + 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya

Par portion: Calories: 220. Lipides: 3,6 g. Glucides: 38,6 g. Fibres: 6,3 g. Protéines: 8,7 g. Sodium: 51 mg. Sucres: 5 g.

4 170 ml (2/3 tasse) de flocons de soya cuits + 15 ml (1 c. à soupe) d'amandes effilées + 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Par portion: Calories: 274. Lipides: 13,4 g. Glucides: 19,6 g. Fibres: 5,8 g. Protéines: 17,5 g. Sodium: 2 mg. Sucres: 14,7 g.

5 170 ml (2/3 tasse) de flocons d'avoine cuits + 15 ml (1 c. à soupe) de gelée de pomme

Par portion: Calories: 196. Lipides: 2,6 g. Glucides: 38,8 g. Fibres: 3,6 g. Protéines: 4,8 g. Sodium: 8 mg. Sucres: 11,3 g.

Comblez vos fringales!

Collations en folie!

Elles nous aident à patienter jusqu'au dîner et elles évitent qu'on manque d'énergie à la fin de l'après-midi. Les collations sont essentielles à l'équilibre d'une journée. Faites le plein d'idées sans plus tarder!

Les fraises d'ici

La production de fraises du Québec se poursuit jusqu'aux premières gelées d'octobre. Et depuis peu, la «frissonnante», la nouvelle variété cultivée l'hiver en serres, prolonge ce plaisir d'été et nous permet de profiter des bienfaits de ses antioxydants.

Coupes de fruits amusantes

Préparation: 15 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 73. Lipides: 0,2 g. Glucides: 18 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 0,9 g. Sodium: 2 mg. Sucres: 14,3 g.

Ingrédients

- 2 oranges, coupées en 2
- 190 ml (3/4 tasse) de fraises, en petits morceaux
- Quelques graines de grenade ou quelques bleuets
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Menthe fraîche (facultatif)

Préparation

À l'aide d'une cuillère ou d'un couteau d'office, gratter l'intérieur des oranges, en prenant soin de ne pas briser la chair. Couper celle-ci en petits dés. Mettre dans un bol, ajouter les fraises et les graines de grenade ou les bleuets. Mélanger avec le sirop d'érable, puis répartir dans les bols d'oranges. Garnir de la menthe, si désiré.

Muffins express

Muffins express

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 12 muffins

Par portion: Calories: 171. Lipides: 12,4 g. Glucides: 10,9 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 7 g. Sodium: 180 mg. Sucres: 5,8 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de beurre d'arachide
- 2 œufs
- 2 bananes moyennes
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) de bleuets

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Au robot culinaire, mélanger le beurre d'arachide et les œufs. Ajouter les bananes et le bicarbonate de soude. Répartir dans des moules à muffins et ajouter les bleuets sur le dessus en pressant légèrement des doigts. Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Biscuits avoine et chocolat noir

Photo à titre indicatif seulement.

Des biscuits sans sucre ajouté et avec très peu de gras. De quoi satisfaire nos petites envies de «sucré» sans exagérer!

Biscuits avoine et chocolat noir

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 8 à 10 minutes
Portions: 36 biscuits

Par portion: Calories: 47. Lipides: 1,8 g. Glucides: 6,5 g. Fibres: 1,2 g. Protéines: 1,4 g. Sodium: 3 mg. Sucres: 1,2 g.

Ingrédients

- 2 petites bananes
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia
- 1 œuf
- 2 oz (60 g) de chocolat noir, concassé

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Au robot culinaire, broyer les bananes, les flocons d'avoine, le beurre d'arachide, les graines de chia et l'œuf. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le chocolat noir. Déposer des cuillérées de 15 ml (1 c. à soupe) de préparation sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire de 8 à 10 minutes.

Noix caramélisées au paprika fumé

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 3 à 4 minutes
Portions: 16

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe): Calories: 110. Lipides: 9,4 g. Glucides: 5,7 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 2,7 g. Sodium: 1 mg. Sucres: 2,8 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de noix mélangées, au choix (pacanes, noix de cajou, amandes)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et brasser jusqu'à ce que le sirop d'érable et le paprika soient bien répartis. Étendre sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire sous le gril du four de 3 à 4 minutes en brassant à mi-cuisson. Attention, les noix brûleront rapidement, rester à l'affût!

Noix caramélisées au paprika fumé

Les noix constituent une collation soutenante, riche en bons gras, en fibres et en protéines. Sans sel ajouté mais avec beaucoup de saveur, celles-ci sont parfaites! Comme elles fournissent beaucoup d'énergie, on préfère les consommer en petites quantités.

Du maïs soufflé en quelques secondes

Prendre un sac de papier brun et y mettre environ 30 ml (2 c. à soupe) de grains de maïs. Bien refermer le sac en faisant 2 ou 3 tours. Mettre au four à micro-ondes et cuire environ 45 secondes ou jusqu'à ce qu'on n'entende plus de grains éclater. Voilà une collation hyper rassasiante à déguster nature ou à laquelle on peut ajouter des herbes séchées ou du parmesan râpé! Vous avez l'embarras du choix.

10 trempettes faibles en calories

Donne environ 250 ml (1 tasse) chacune.

1 65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise allégée + 170 ml (2/3 tasse) de yogourt nature sans gras + 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée + 5 ml (1 c. à thé) de thym séché + 5 ml (1 c. à thé) de sauge fraîche, hachée + sel et poivre

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 39. Lipides: 2,9 g. Glucides: 2,3 g. Fibres: 0 g. Protéines: 1,2 g. Sodium: 112 mg. Sucres: 2 g.

2 250 ml (1 tasse) de crème sure allégée + 15 ml (1 c. à soupe) de cari + 5 ml (1 c. à thé) de miel

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 48. Lipides: 3,5 g. Glucides: 3,1 g. Fibres: 0 g. Protéines: 1,1 g. Sodium: 23 mg. Sucres: 0,8 g.

3 250 ml (1 tasse) de yogourt nature sans gras + 1 concombre, râpé et égoutté + 1 poignée d'aneth fraîche, ciselée + jus de citron frais, au goût

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 18. Lipides: 0,1 g. Glucides: 3 g. Fibres: 0,2 g. Protéines: 1,5 g. Sodium: 19 mg. Sucres: 2,4 g.

4 250 ml (1 tasse) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés + 1 gousse d'ail, hachée + 1 filet de jus de citron + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile + sel et poivre

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 51. Lipides: 2,3 g. Glucides: 5,9 g. Fibres: 1 g. Protéines: 1,9 g. Sodium: 53 mg. Sucres: 1 g.

5 1 avocat bien mûr, en purée + 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime + 3 branches de coriandre fraîche, hachées + sel et poivre

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 40. Lipides: 3,7 g. Glucides: 2,1 g. Fibres: 1,7 g. Protéines: 0,5 g. Sodium: 41 mg. Sucres: 0,2 g.

6 250 ml (1 tasse) de tofu soyeux + 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon + 1 oignon vert, haché + 1 pincée de paprika + sel et poivre

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 19. Lipides: 0,9 g. Glucides: 1 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 1,6 g. Sodium: 10 mg. Sucres: 0,4 g.

7 250 ml (1 tasse) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés + 1 poivron rouge grillé + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive + 15 ml (1 c. à soupe) de tahini + sel et poivre

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 50. Lipides: 2,7 g. Glucides: 5,2 g. Fibres: 1 g. Protéines: 1,8 g. Sodium: 128 mg. Sucres: 0,8 g.

8 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise allégée + 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature sans gras + 30 ml (2 c. à soupe) de fromage, râpé + 45 ml (3 c. à soupe) de salsa du commerce

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 36. Lipides: 2,6 g. Glucides: 2,1 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 1,4 g. Sodium: 100 mg. Sucres: 1,6 g.

... et pour vos fruits

9 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature sans gras + 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes sans sucre + 1 pincée de cannelle

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 20. Lipides: 0 g. Glucides: 4,1 g. Fibres: 0,2 g. Protéines: 0,8 g. Sodium: 12 mg. Sucres: 3,7 g.

10 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature sans gras + 125 ml (1/2 tasse) de crème sure allégée + 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe):
Calories: 44. Lipides: 1,8 g. Glucides: 5,6 g. Fibres: 0 g. Protéines: 1,4 g. Sodium: 24 mg. Sucres: 4,1 g.

Des lunchs vitaminés

Inspirations dîners

Parce que la boîte à lunch ne fait jamais relâche, voici des suggestions nutritives et santé pour vous inspirer des dîners express. Bonne préparation!

Salade de macaroni au thon et au cheddar

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 6 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 483. Lipides: 20,9 g. Glucides: 49,9 g. Fibres: 2 g. Protéines: 22,9 g. Sodium: 405 mg. Sucres: 3,4 g.

Ingrédients

- 1 boîte de 375 g (13 oz) de macaroni
- 85 ml (1/3 tasse) de mayonnaise
- 85 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature
- 1 concombre anglais, coupé en dés
- 65 ml (1/4 tasse) de cornichons, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais, haché
- 150 g (5 oz) de cheddar canadien, coupé en dés
- 1 boîte de 170 g (6 oz) de thon conservé dans l'eau, égoutté
- Poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, cuire le macaroni selon les directives de l'emballage. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau. Entre-temps, mélanger la mayonnaise et le yogourt dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients. Bien remuer et servir.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Salade de lentilles au chou frisé et au féta

Salade de lentilles au chou frisé et au féta

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 1 heure
Portions: 6

Par portion: Calories: 284. Lipides: 13,7 g. Glucides: 27,4 g. Fibres: 4,7 g. Protéines: 14,4 g. Sodium: 307 mg. Sucres: 3,3 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lentilles brunes sèches*
- 2 L (8 tasses) d'eau
- 2 grandes feuilles de chou frisé, hachées
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en 2
- 65 ml (1/4 tasse) de noix de cajou rôties
- 1 petit oignon rouge, haché finement
- 250 ml (1 tasse) de féta canadien, émietté

VINAIGRETTE

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 ml (1/4 c. à thé) de graines de moutarde
- 1 ml (1/4 c. à thé) de graines de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
- Sel et poivre, fraîchement moulu
- Le zeste et le jus de 1 citron de taille moyenne (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, porter les lentilles et l'eau à ébullition. Réduire à feu doux et cuire de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et laisser refroidir.

Vinaigrette: Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Faire revenir les graines de moutarde et de cumin, le garam masala, le sel et le poivre 15 secondes. Laisser refroidir et ajouter le zeste et le jus de citron, si désiré.

Montage: Dans un grand bol, mélanger les lentilles, le chou frisé, les tomates cerises, les noix de cajou, l'oignon, le féta et la vinaigrette. Servir.

* Vous pouvez utiliser des lentilles en conserve. Vous n'avez qu'à les égoutter et à les rincer avant de les ajouter au reste des ingrédients.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Petits pains de viande au poulet, cresson et gouda

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 25 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 285. Lipides: 20,1 g. Glucides: 13,6 g. Fibres: 2 g. Protéines: 21,4 g. Sodium: 284 mg. Sucres: 0,9 g.

Ingrédients

- Beurre en quantité suffisante (facultatif)
- 450 g (1 lb) de poulet haché
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 4 tranches de bacon, cuites et hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de gouda canadien, en petits cubes
- 190 ml (3/4 tasse) de feuilles de cresson, ciselées
- 65 ml (1/4 tasse) de poivron rouge, jaune ou les 2, en petits dés
- 2 oignons verts, ciselés
- 10 ml (2 c. à thé) de câpres, rincées, égouttées et hachées
- 2 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 85 ml (1/3 tasse) de crème à 15 ou 18 %
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Enduire légèrement de beurre 12 moules à muffins, si désiré.

Dans un bol, combiner le poulet haché avec les flocons d'avoine, le bacon, le gouda, le cresson, le poivron, les oignons verts et les câpres.

Dans un autre bol, battre les œufs avec la moutarde et la crème. Saler, poivrer et verser dans la première préparation. Répartir dans les moules à muffins.

Cuire au centre du four 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit: c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus qui s'en écoule soit clair lorsqu'on y enfonce la pointe d'un petit couteau.

Déguster chaud.

Note: Conservez les restes, bien refroidis, dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois. Ils se réchauffent bien au four à micro-ondes.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Petits pains de viande au poulet, cresson et gouda

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Chaudrée cajun à la patate douce et aux pois chiches

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Chaudrée cajun à la patate douce et aux pois chiches

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 35 à 40 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 294. Lipides: 6,4 g. Glucides: 45,8 g. Fibres: 8,7 g. Protéines: 15,1 g. Sodium: 463 mg. Sucres: 12,2 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de chili en poudre
- 3 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
- 1 pincée de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de Cayenne
- 1 poivron jaune ou rouge, haché
- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en dés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine de blé entier
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 375 ml (1 1/2 tasse) de pois chiches ou de haricots à œil noir cuits ou en boîte sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de tomates fraîches, hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 1 oignon vert, tranché ou 65 ml (1/4 tasse) de persil frais, haché

Préparation

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le céleri, le chili, le thym, le sel et le piment de Cayenne 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter le poivron et la patate douce et faire revenir 1 minute.

Verser le bouillon, couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire ensuite à feu moyen-doux et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les dés de patate soient presque tendres.

Retirer le couvercle et augmenter à feu moyen. Délayer la farine dans le lait. Verser le mélange de lait dans la casserole, puis ajouter les pois chiches. Laisser mijoter 10 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la chaudrée bouillonne et épaississe légèrement.

Retirer du feu. Ajouter les tomates. Verser peu à peu un filet de vinaigre en remuant. Verser la chaudrée dans des bols et saupoudrer d'oignon vert ou de persil.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Quinoa à la mexicaine

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 284. Lipides: 12,4 g. Glucides: 37 g. Fibres: 7,8 g. Protéines: 8,8 g. Sodium: 248 mg. Sucres: 2,4 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de quinoa, cuit
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 250 ml (1 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 12 tomates cerises, en quartiers
- 1 grosse poignée de coriandre fraîche, émincée
- 1 oignon vert, émincé
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de 1/2 lime
- Sel et poivre

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Rectifier les assaisonnements, puis déguster.

Photo: Shutterstock

Des roulés à découvrir

Pour un sandwich traditionnel, vous aurez besoin de deux tranches de pain, ce qui représente environ 200 calories. Pour en ingérer deux fois moins, préférez une tortilla de blé entier, laquelle laissera place à des roulés originaux pleins de saveurs!

Photos: Les Producteurs laitiers du Canada

Burritos au riz, à la salsa et aux haricots

Burritos au riz, à la salsa et aux haricots

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 25 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 453. Lipides: 10,6 g. Glucides: 71,6 g. Fibres: 9 g. Protéines: 17,8 g. Sodium: 932 mg. Sucres: 1,9 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs
- 250 ml (1 tasse) + 65 ml (1/4 tasse) de salsa
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs ou rouges, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) + 125 ml (1/2 tasse) de fromage canadien Monterey Jack ou cheddar, râpé
- 4 grandes tortillas de blé entier

Préparation

Dans une casserole moyenne, mélanger le riz, 250 ml (1 tasse) de salsa et l'eau. Amener à ébullition à feu vif, en remuant 2 fois. Couvrir, réduire à feu doux et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit presque absorbé. À l'aide d'une fourchette, incorporer les haricots et la moitié du fromage canadien. Laisser reposer à couvert 2 minutes.

Déposer un quart de la préparation aux haricots au centre de chaque tortilla. Garnir du reste de la salsa et du fromage. Plier la partir inférieure de la tortilla vers le haut, puis plier les 2 côtés vers l'intérieur et rouler pour contenir la garniture.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Sandwichs roulés aux boulettes de viande

Préparation: 5 à 10 minutes
Cuisson: 15 à 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 447. Lipides: 17,7 g. Glucides: 42,6 g. Fibres: 3,1g. Protéines: 28,9 g. Sodium: 628,7 mg. Sucres: 5,5 g.

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 carotte, râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf
- 65 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 375 g (13 oz) de boulettes de viande cuites, surgelées (environ 24)
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate ou 125 ml (1/2 tasse) de ketchup
- 4 grandes tortillas de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella ou de cheddar canadien, râpé

Préparation

Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire sauter l'ail et la carotte en remuant, et cuire 2 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter le bouillon de bœuf. Incorporer la farine au lait en fouettant et verser graduellement dans la poêle en remuant.

En remuant souvent, cuire 2 minutes jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe.

Ajouter les boulettes de viande et le maïs. Incorporer graduellement la sauce tomate. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes en remuant souvent ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient bien chaudes et que la sauce soit épaisse.

Réchauffer les tortillas selon les directives de l'emballage.

Déposer les boulettes de viande et de la sauce au centre de chaque tortilla. Parsemer de fromage. Plier le bas de la tortilla vers le haut, puis plier les côtés vers le centre pour bien envelopper la garniture.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Ce souper amusant fera le bonheur des enfants, et les parents seront heureux de préparer un repas facile et nutritif qui plaira à tout le monde. Servir accompagné de crudités.

Sandwichs roulés aux boulettes de viande

Formidables rouleaux grecs

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Couvrir et mettre au réfrigérateur. Peut se conserver jusqu'à 2 jours.

Formidables rouleaux grecs

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 479. Lipides: 17,1 g. Glucides: 44,1 g. Fibres: 5,5 g. Protéines: 38,8 g. Sodium: 909 mg. Sucres: 5,2 g.

Ingrédients

- 4 pitas de blé entier à la grecque* de 15 cm (6 po)
- 250 ml (1 tasse) de féta canadien, émietté
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 2 %
- 1 ml (1/4 c. à thé) + 3 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 3 ml (1/2 c. à thé) de zeste de citron, râpé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 450 g (1 lb) de filet de porc
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 petit oignon, émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, fraîchement pressé
- Garniture, au choix (tomates, hachées grossièrement, tranches de concombre anglais, feuilles de laitue romaine, ciselées)

Préparation

Préchauffer le four ou le four grille-pain à 180 °C (350 °F).

Envelopper les pitas dans du papier d'aluminium et réchauffer au four 5 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le féta avec le yogourt, 1 ml (1/4 c. à thé) d'origan, le zeste de citron et la moitié de l'ail. Réserver.

Parer le filet de porc si nécessaire et couper en tranches de 1/2 cm (1/4 po).

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Faire fondre le beurre et y ajouter le porc, l'oignon, le reste de l'origan et de l'ail. Faire revenir 5 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit légèrement rosé. Arroser de jus de citron.

Étendre un peu de la sauce au féta sur la moitié de chaque pita et garnir de la préparation au porc. Servir avec le reste de la sauce et la garniture, et plier pour envelopper.

* Ces pitas ne s'ouvrent pas.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Roulés à la salade de poulet, au Havarti et aux pommes

Préparation: 15 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 439. Lipides: 23,1 g. Glucides: 30,4 g. Fibres: 2 g. Protéines: 26,3 g. Sodium: 650 mg. Sucres: 2 g.

Ingrédients

- 65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 375 ml (1 1/2 tasse) de poulet cuit, coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de pommes, hachées finement
- 4 tortillas moyennes de blé entier
- 4 feuilles de laitue
- 4 tranches de fromage Havarti canadien

Préparation

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le poulet et les pommes.
Garnir les tortillas de la laitue, du Havarti et de la salade de poulet.
Replier une extrémité sur environ 2,5 cm (1 po) pour conserver la garniture à l'intérieur, puis rouler serré.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirslaitiers.ca

Roulés à la salade de poulet, au Havarti et aux pommes

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Roulés au poulet ranch

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 493. Lipides: 14,7 g. Glucides: 60,2 g. Fibres: 4,1 g. Protéines: 28,5 g. Sodium: 737 mg. Sucres: 1,6 g.

Ingrédients

- 8 tortillas moyennes au pesto
- 8 feuilles de salade
- 65 ml (1/4 tasse) de sauce ranch allégée
- 500 ml (2 tasses) de poulet, cuit et émincé
- 1/2 poivron jaune ou vert, en lanières
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires, dénoyautées et tranchées

Préparation

Au centre des tortillas, étendre la salade. Garnir de sauce, de poulet, de poivron, puis d'olives. Rouler et servir aussitôt.

Astuce

Nettoyez vos feuilles de salade et essorez-les bien: cela empêchera les tortillas de devenir molles à cause des légumes et de la sauce. Vous pourrez ainsi préparer votre boîte à lunch la veille.

Roulés au poulet ranch

Photo: Shutterstock

Fous des salades?

Dans un régime minceur, les salades reviennent souvent au menu. Ça tombe bien, puisqu'il s'agit d'un univers incroyable de possibilités.

Nous vous suggérons 5 combinaisons, impliquant chaque fois seulement 4 ingrédients:

1 500 ml (2 tasses) de bébés épinards, 15 g (1 oz) de fromage féta, émietté, 1/2 oignon rouge, émincé, 125 ml (1/2 tasse) de quinoa, cuit

2 1 oignon, émincé, 1 grosse tomate, en dés, 125 ml (1/2 tasse) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés, 125 ml (1/2 tasse) de millet, cuit

3 180 g (6 oz) de thon en conserve émietté, 1/2 concombre, tranché, 1 branche de céleri, émincée, 125 ml (1/2 tasse) de riz brun, cuit

4 1 pomme de terre cuite, en dés, 125 ml (1/2 tasse) de pois chiches, rincés et égouttés, 1 oignon vert, émincé, 2 feuilles de laitue iceberg, émincées

5 125 ml (1/2 tasse) de millet, cuit, 6 branches de persil, ciselées, 65 ml (1/4 tasse) de fruits séchés, 65 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble concassées

… et pour les vinaigrettes?

Donne 1 portion.

Asiatique: 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé, 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime, 1/2 gousse d'ail, émincée, 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya, 5 ml (1 c. à thé) de cassonade, sel et poivre

Par portion: Calories: 143. Lipides: 13,8 g. Glucides: 4,6 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 0,8 g. Sodium: 609 mg. Sucres: 3,2 g.

À l'échalote française: 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale, 10 ml (2 c. à thé) d'échalote française, ciselée, 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc, 3 ml (1/2 c. à thé) de sirop d'érable, sel et poivre

Par portion: Calories: 134. Lipides: 13,8 g. Glucides: 2,9 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 0,2 g. Sodium: 156 mg. Sucres: 1,5 g.

La citronnée: 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale, 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron, 1/2 oignon vert, ciselé, 1 branche de céleri, ciselée, sel et poivre

Par portion: Calories: 134. Lipides: 13,9 g. Glucides: 2,7 g. Fibres: 0,8 g. Protéines: 0,5 g. Sodium: 182 mg. Sucres: 1,1 g

Moutarde aux herbes: 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de xérès, 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon, 10 ml (2 c. à thé) de fines herbes, sel et poivre

Par portion: Calories: 127. Lipides: 14,1 g. Glucides: 0,3 g. Fibres: 0,2 g. Protéines: 0,3 g. Sodium: 224 mg. Sucres: 0 g.

Aux agrumes: 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 10 ml (2 c. à thé) de jus d'orange, 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime, 1 pincée de coriandre moulue, 1 pincée de curcuma, sel et poivre

Par portion: Calories: 128. Lipides: 13,8 g. Glucides: 1,5 g. Fibres: 0 g. Protéines: 0,1 g. Sodium: 156 mg. Sucres: 1 g.

Laissez-vous inspirer...

Soupers savoureux!

Qu'est-ce qu'on mange pour souper? Des idées, en voici, en voilà.

Soupe aux lentilles corail

Soupe aux lentilles corail

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 297. Lipides: 7,5 g. Glucides: 38,8 g. Fibres: 5,1 g. Protéines: 18,3 g. Sodium: 441 mg. Sucres: 8,1 g.

Ingrédients

- 1 oignon, émincé ou 2 gousses d'ail, émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de légumes
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 190 ml (3/4 tasse) de lentilles corail
- Quelques rondelles de citron (facultatif)
- Persil frais, haché (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'oignon ou l'ail dans l'huile végétale. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter 15 minutes. Si désiré, accompagner de rondelles de citron et de persil frais.

Saviez-vous que?
La lentille rose ou dite corail est produite principalement en Asie, au Moyen-Orient et en Afrique du Nord. Jadis, à l'époque de l'Égypte ancienne, on en jetait des poignées dans les tombeaux afin que les morts puissent l'offrir aux dieux. Les lentilles corail sont parfaites pour les repas végés plus pressés: contrairement aux autres légumineuses, leur cuisson se fait rapidement.

Sous-marins au poulet mariné

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 464. Lipides: 26,1 g. Glucides: 24,7 g. Fibres: 0,9 g. Protéines: 31,3 g. Sodium: 820 mg. Sucres: 5,3 g.

Sous-marins au poulet mariné

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poulet, en cubes d'environ 2,5 cm (1 po)
- 125 ml (1/2 tasse) + 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigrette à l'italienne
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 8 petits pains à sous-marin
- 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- Coriandre fraîche, au goût (facultatif)

Préparation

La veille ou le matin, mettre le poulet dans un plat hermétique et verser 125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette. Bien enrober la viande et mettre au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Sur des brochettes de bois, enfiler les cubes de viande. Mettre au four et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la viande atteigne 74 °C (165 °F).
En fin de cuisson de la viande, beurrer l'intérieur des pains et faire griller à la poêle.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise et le restant de vinaigrette.
Montage: Déposer les brochettes sur une moitié du pain, garnir de sauce, puis de coriandre, si désiré, puis refermer avec l'autre moitié du pain.

Variante
Utilisez des cubes de porc pour préparer les brochettes.

Saumon grillé au miel épicé

Saumon grillé au miel épicé

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 6 à 8 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 378. Lipides: 24 g. Glucides: 8,9 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 30,6 g. Sodium: 85 mg. Sucres: 8,8 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) + 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé
- 4 pavés de saumon
- 1 oignon vert, ciselé

Préparation

Préchauffer la poêle striée ou le barbecue à moyen-élevé.

Dans un bol, mélanger le miel, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale et le paprika. Badigeonner le saumon des 2 côtés. Utiliser le restant d'huile pour bien enduire la poêle ou les grilles du barbecue. Déposer le poisson et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté, ou plus selon l'épaisseur. Accompagner, si désiré, de légumes cuits vapeur, puis de demi-rondelles de citron.

Variante
Pour ce type de cuisson, utilisez n'importe quel poisson ferme ou moyennement ferme: espadon, thon, flétan, bar ou vivaneau.

Feuilles de salade toutes garnies

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 7 minutes
Portions: 4

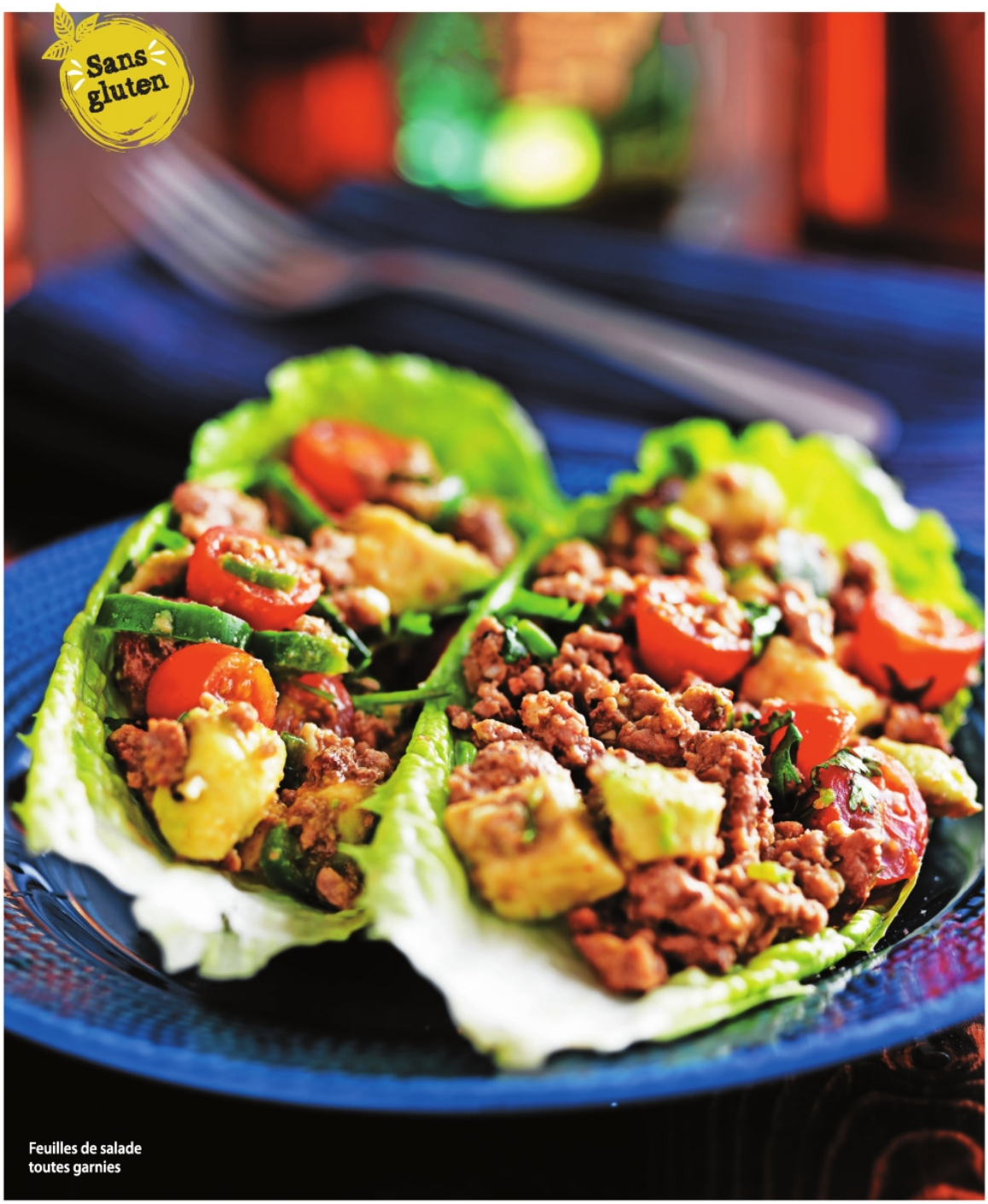
Par portion: Calories: 269. Lipides: 15,3 g. Glucides: 8,3 g. Fibres: 4,6 g. Protéines: 25,6 g. Sodium: 283 mg. Sucres: 2,4 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra maigre
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa, réduite en purée lisse + un peu pour le service (facultatif)
- 8 feuilles de salade
- Quelques tomates cerises, coupées en 2
- 1 avocat, dénoyauté et en cubes
- 1/2 poivron vert, tranché finement (facultatif)

Préparation

Faire revenir la viande dans une poêle et à mi-cuisson, ajouter la purée de salsa. Au centre de la table, disposer les ingrédients et laisser le soin à chacun de se servir: mettre au centre d'une feuille de salade un peu de viande, ajouter des tomates, de l'avocat et du poivron et de la salsa, si désiré.



Feuilles de salade toutes garnies

Sans gluten

Casserole de courge, thym et porc

Conseil nutrition
Pour un repas tout-en-un, ajoutez des choux de Bruxelles coupés en 2 ou des fleurettes de chou-fleur à la plaque.

Casserole de courge, thym et porc

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 313. Lipides: 13,8 g. Glucides: 22 g. Fibres: 1,7 g. Protéines: 25,5 g. Sodium: 56 mg. Sucres: 11,8 g.

Ingrédients

- 1 petit filet de porc de 450 g (1 lb), en cubes d'environ 4 cm (1 1/2 po)
- 500 ml (2 tasses) de courge musquée, en cubes d'environ 1 cm (1/2 po)
- 1 oignon rouge, tranché ou 2 gousses d'ail, hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- 45 ml (3 c. à soupe) de thym frais (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Sur une plaque de cuisson, répartir le porc, la courge, l'oignon ou l'ail. Verser le sirop d'érable et l'huile végétale. Si désiré, ajouter le thym. Cuire 15 minutes (le centre des cubes de porc doit être encore rosé, et la courge, cuite) avant de servir.

Quiches aux légumes et au jambon

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 23 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 366. Lipides: 26,5 g. Glucides: 6 g. Fibres: 1,5 g. Protéines: 25,5 g. Sodium: 705 mg. Sucres: 2,6 g.

Moins de 3$ par portion

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de légumes en cubes, au choix (courgette, carotte, brocoli, chou-fleur, etc.)
- 8 œufs
- 190 ml (3/4 tasse) de jambon, en cubes
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- Persil frais, ciselé (facultatif)
- Tranches de pain de blé entier (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une poêle, faire revenir dans l'huile les légumes 3 minutes. Répartir dans 4 gros ramequins ou miniplats à cuisson. Casser 2 œufs par plat, couvrir de jambon et de fromage. Cuire 20 minutes. Si désiré, servir garni de persil frais avec une tranche de pain.
Accompagner d'une petite salade verte.

Quiches aux légumes et au jambon

Photo à titre indicatif seulement.

Poitrines de poulet aux épices cajuns

Poitrines de poulet aux épices cajuns

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 148. Lipides: 7,6 g. Glucides: 0 g. Fibres: 0 g. Protéines: 18,9 g. Sodium: 535 mg. Sucres: 0 g.

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet (ou hauts de cuisse, désossés)
- 30 ml (2 c. à soupe) de mélange d'épices cajuns
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Frotter les poitrines de poulet du mélange d'épices cajuns.
Dans une poêle, faire fondre le beurre et l'huile. Saisir la viande des 2 côtés, puis mettre au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F).
Accompagner, si désiré, de pâtes fraîches sautées au beurre à l'ail et de bouquets de brocoli cuits à la vapeur.

Poisson à la méditerranéenne

Sans gluten

Conseil nutrition
Peut se faire facilement avec n'importe quelle sorte de poisson blanc, et même avec de la truite ou du saumon: suivez les spéciaux! À servir avec un riz brun vapeur et une bonne dose de légumes verts, un repas faible en gras mais riche en nutriments!

Poisson à la méditerranéenne

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 126. Lipides: 2,5 g. Glucides: 3,4 g. Fibres: 1,2 g. Protéines: 21,9 g. Sodium: 176 mg. Sucres: 1,9 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poisson blanc
- 1 citron, en demi-rondelles
- 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires
- 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates, en dés
- Quelques brins de romarin

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un plat de cuisson allant au four, répartir le poisson, le citron, les olives noires et couvrir de tomates en dés. Parsemer de romarin. Cuire 15 minutes.

Falafels irrésistibles

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 336. Lipides: 17,2 g. Glucides: 36,7 g. Fibres: 6,4 g. Protéines: 9,5 g. Sodium: 571 mg. Sucres: 0,6 g.

Moins de 3$ par portion

Ingrédients

- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches
- 1 œuf
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 65 ml (1/4 tasse) de chapelure à l'italienne
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment fort (facultatif)

Préparation

Préchauffer la friteuse à 190 °C (375 °F)*.
Au robot culinaire, broyer tous les ingrédients et, si désiré, les flocons de piment fort. Façonner des boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation et plonger dans l'huile chaude de 3 à 4 minutes chacune. Servir, si désiré, sur un lit de salade avec une vinaigrette au choix.
* Vous n'avez pas de friteuse? Vous souhaitez manger moins gras? Essayez la cuisson sur la cuisinière. Formez plutôt des galettes et utilisez 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Faites cuire les falafels en petites quantités, en les retournant après 2 minutes.

Sans gluten

Conseil nutrition
Une sauce au yogourt express pour accompagner ce plat? Mélangez une gousse d'ail écrasée avec 250 ml (1 tasse) de yogourt nature, un peu de jus de citron, du sel et du poivre. Si désiré, ajoutez des fines herbes, au choix (coriandre, persil, menthe, etc.).

Falafels irrésistibles

Conseil nutrition
Pour un repas sans viande, omettez le bacon et parsemez de parmesan ou de cheddar râpé avant de servir.

Sans gluten

Soupe-repas aux haricots blancs et au chou frisé

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 347. Lipides: 14,5 g. Glucides: 38,8 g. Fibres: 5,5 g. Protéines: 16,4 g. Sodium: 800 mg. Sucres: 8,5 g.

Moins de 3$ par portion

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de légumes, au choix (chou frisé, haché, 1 carotte, en petits dés, 1 pomme de terre, en petits dés, 1 oignon, émincé, 1 branche de céleri, émincée)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés
- 65 ml (1/4 tasse) de bacon, cuit et émietté (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, faire revenir les légumes choisis dans l'huile de 3 à 4 minutes. Couvrir de bouillon de légumes et laisser mijoter 15 minutes. En fin de cuisson, ajouter les haricots blancs pour les réchauffer. Répartir dans des bols et ajouter, si désiré, quelques morceaux de bacon.

Boulettes citronnées de veau et persil frais

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 231. Lipides: 13,1 g. Glucides: 8,3 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 20,2 g. Sodium: 210 mg. Sucres: 0 g.

Ingrédients

- 375 g (3/4 lb) de veau haché
- 500 ml (2 tasses) de tomates, en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes à l'italienne
- Le zeste de 1 citron
- Persil frais

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Façonner le veau en boulettes et cuire de 12 à 15 minutes.
Pendant ce temps, réchauffer les tomates en dés et ajouter les herbes.
Si désiré, servir les boulettes cuites sur un lit de pâtes fraîches, verser la sauce sur le dessus et garnir de zeste de citron et de persil frais.

Boulettes citronnées de veau et persil frais

Astuce
Les boulettes peuvent être préparées, cuites et congelées à l'avance. Les soirs pressés, vous n'aurez qu'à les réchauffer dans la sauce.

Saumon en croûte de sésame

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 452. Lipides: 34,2 g. Glucides: 8,3 g. Fibres: 4,3 g. Protéines: 29 g. Sodium: 216 mg. Sucres: 1 g.

Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 190 ml (3/4 tasse) de graines de sésame noires et blanches ou de graines de sésame blanches
- 450 g (1 lb) de saumon, en lanières d'environ 2,5 cm (1 po)
- 65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise allégée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillée

Préparation

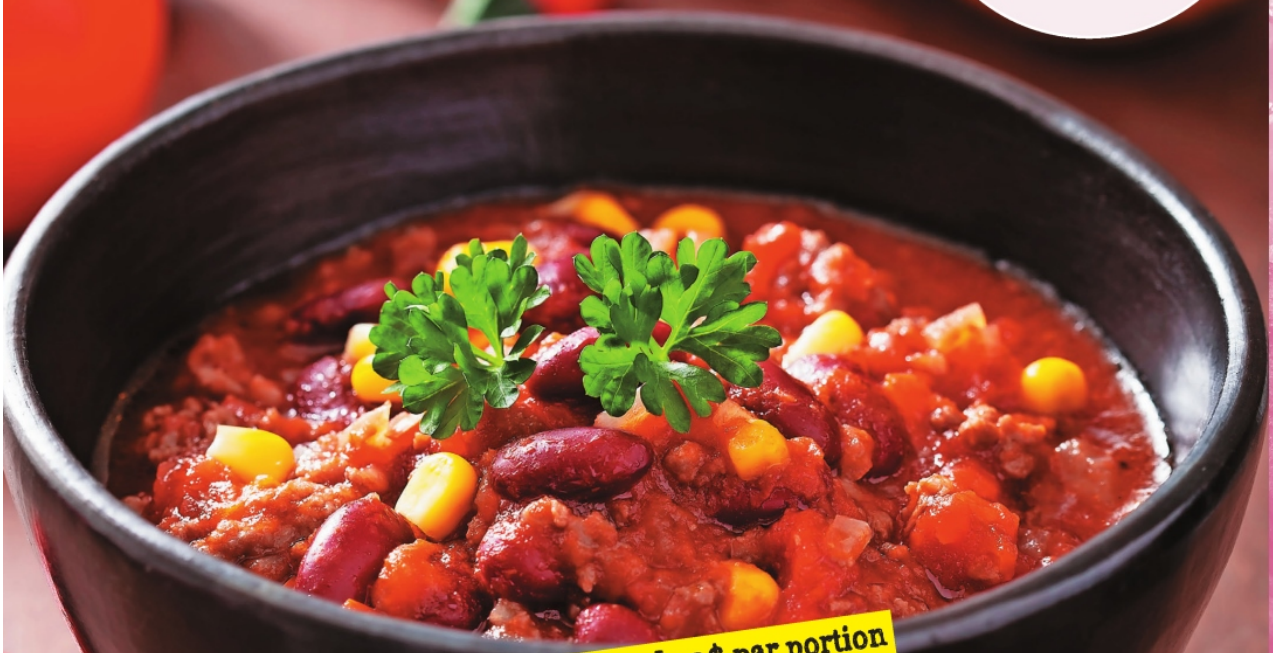
Dans un bol, mettre les blancs d'œufs et dans l'autre, les graines de sésame. Enduire chaque morceau de saumon de blanc d'œuf, égoutter, puis rouler dans les graines de sésame. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Cuire 10 minutes, retourner à mi-cuisson.
Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la mayonnaise et l'huile de sésame grillée.
Si désiré, accompagner le saumon d'une salade et de tomates cerises. Servir avec la trempette.

Saumon en croûte de sésame

Variante
Saumon et sésame, voilà un mariage parfait! Des oméga-3 dans un, et un bonus de fibres avec l'autre. On adore! Vous pourriez aussi utiliser du thon ou de la truite, ou même des lanières de poulet.

Le chili, toujours si réconfortant et facile à faire!

Saviez-vous que?
Le chili supporte bien la congélation. N'hésitez donc plus à doubler (voire à tripler) la recette pour en avoir pour les boîtes à lunch. Ajoutez-y une tortilla ou une tranche de pain qui feront le bonheur des enfants.



Moins de 3$ par portion

Chili à la viande et aux haricots rouges

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 429. Lipides: 17,3 g. Glucides: 37,9 g. Fibres: 8,6 g. Protéines: 31,2 g. Sodium: 801 mg. Sucres: 4 g.

Ingrédients

- 375 g (3/4 lb) de bœuf haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 ml (1 1/2 tasse) de légumes, râpés, au choix (carotte, céleri, oignon, poivron, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 1/2 sachet de mélange d'épices pour chili sans sel
- 1/2 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains

Préparation

Dans une poêle, faire revenir le bœuf dans l'huile d'olive. Ajouter les légumes, le bouillon de bœuf et les épices. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les haricots rouges et le maïs pour réchauffer. Servir.

Hamburgers au porc effiloché

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 2 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 300. Lipides: 6,4 g. Glucides: 36,9 g. Fibres: 2,4 g. Protéines: 23,7 g. Sodium: 800 mg. Sucres: 16 g.

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de chou, haché ou de carotte, hachée
- 65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise Miracle Whip ultra légère
- 2 oignons verts, émincés + 1, émincé, pour le service
- 450 g (1 lb) de porc effiloché du commerce
- 4 pains à hamburgers
- 65 ml (1/4 tasse) de sauce barbecue (facultatif)

Préparation

Dans un bol, mélanger le chou ou la carotte avec la mayonnaise et 2 oignons verts. Réserver. Faire réchauffer le porc, selon les indications de l'emballage. Réchauffer les pains au micro-ondes. **Montage:** Déposer un peu de salade de chou sur une moitié du pain, garnir de porc effiloché, puis du restant d'oignon vert et, si désiré, de la sauce barbecue, puis refermer avec l'autre moitié de pain.

Conseil nutrition
Pour une soupe-repas plus complète, ajoutez-y des légumes. Lorsque le bouillon est à ébullition, jetez-y les légumes de votre choix (carottes en rondelles minces, bok choy émincé, champignons tranchés). Au moment de déguster, garnir d'une poignée de fèves germées. Voilà un repas léger et réconfortant!

Soupe tonkinoise au poulet

Moins de 3$ par portion

Soupe tonkinoise au poulet

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 351. Lipides: 6,2 g. Glucides: 33,5 g. Fibres: 0,4 g. Protéines: 36,9 g. Sodium: 815 mg. Sucres: 5,7 g.

Sans gluten

Ingrédients

- 100 g (3,5 oz) de vermicelle de riz cru
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet
- 1 bâton de citronnelle
- 1 bouquet de basilic frais
- 450 g (1 lb) de poulet à fondue ou à raclette
- Sauce de piment fort (facultatif)

Préparation

Cuire le vermicelle selon les indications de l'emballage. Égoutter et répartir dans 4 bols à soupe.

Pendant ce temps, dans une casserole porter à ébullition le bouillon de poulet, le bâton de citronnelle et la moitié du basilic. Laisser mijoter à feu doux 12 minutes. Retirer le bâton de citronnelle et le basilic. Plonger les morceaux de poulet dans le bouillon et cuire de 2 à 3 minutes (le poulet doit être bien cuit au moment de servir). Répartir dans les bols et garnir des feuilles de basilic restantes et, si désiré, de sauce de piment fort.

Keftas de porc et saucisses

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 14 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 349. Lipides: 25,5 g. Glucides: 5,4 g. Fibres: 0 g. Protéines: 23,2 g. Sodium: 316 mg. Sucres: 4,5 g.

Keftas de porc et saucisses

Ingrédients

- 375 g (3/4 lb) de porc haché
- 2 saucisses italiennes fortes
- 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 1 pincée de paprika fumé

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Dans un bol, mélanger le porc et la chair des saucisses. Façonner en boudins sur des bâtonnets de bois ou de métal, au choix. Cuire 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que l'intérieur soit bien cuit. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la mayonnaise, le miel et le paprika fumé. Accompagner, si désiré, de crudités et de pitas.

Poivrons farcis

Conseil nutrition
Utilisez du tofu émietté ou des lentilles rincées et égouttées pour un repas végé.

Poivrons farcis

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 23 minutes
Portions: 4

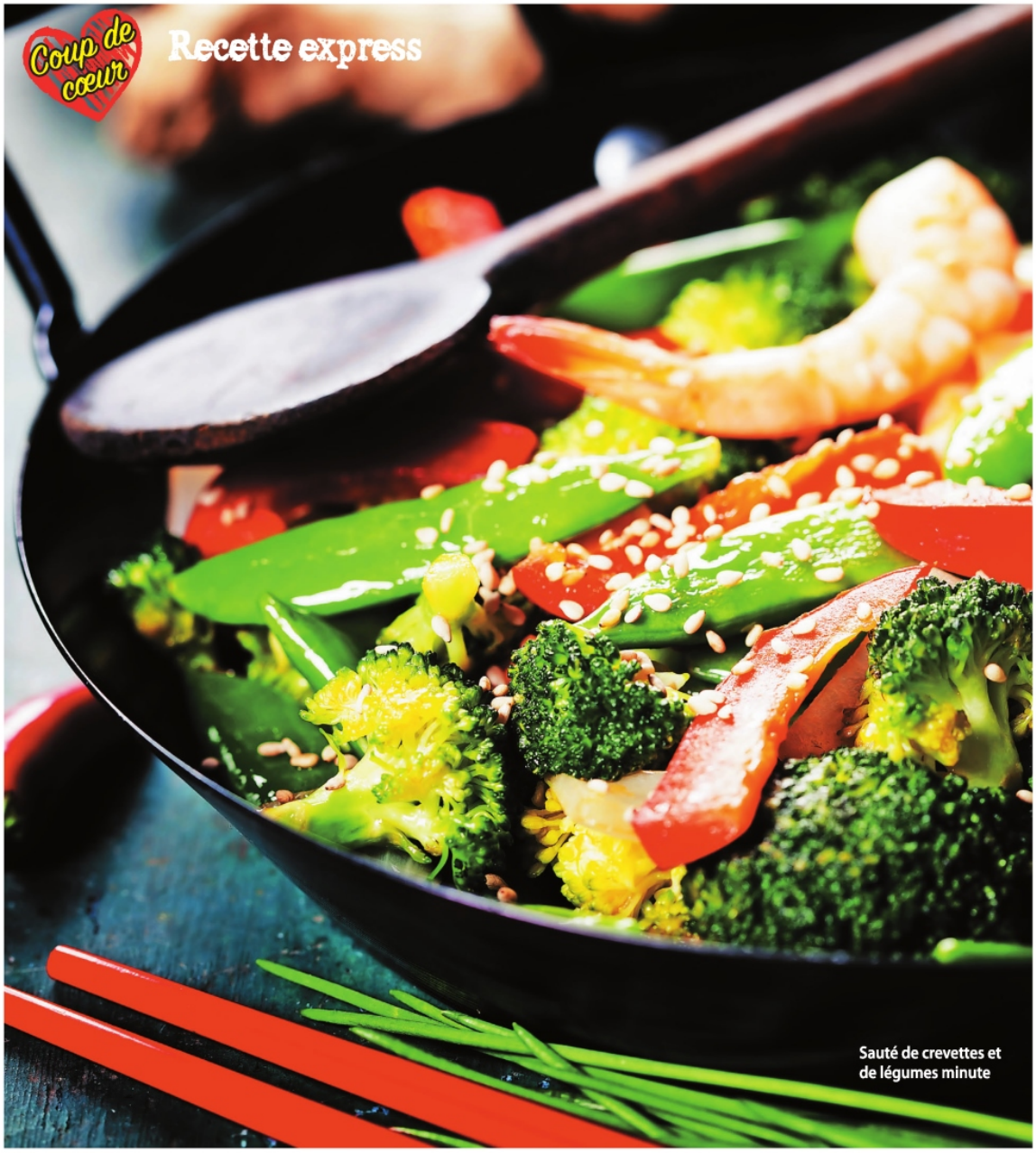
Par portion: Calories: 260. Lipides: 10,8 g. Glucides: 18,3 g. Fibres: 3,4 g. Protéines: 22,1 g. Sodium: 271 mg. Sucres: 10 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 ml (1 1/2 tasse) de légumes, au choix (oignon rouge, poivrons tranchés, maïs en grains)
- 4 poivrons rouges et jaunes, épépinés et coupés en 2
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage féta, émietté
- 375 ml (1 1/2 tasse) de poulet cuit ou de jambon, en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar (facultatif)
- Herbes fraîches, au choix (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Dans une poêle, faire revenir de 2 à 3 minutes dans l'huile les légumes choisis.
Sur une plaque de cuisson ou une grande poêle, disposer les poivrons et les garnir des légumes, du fromage féta et du poulet. Si désiré, ajouter du fromage cheddar et des herbes fraîches. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient mi-croquants.



Sauté de crevettes et de légumes minute

Sauté de crevettes et de légumes minute

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 7 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 215. Lipides: 8,5 g. Glucides: 9,8 g. Fibres: 2,7 g. Protéines: 25,1 g. Sodium: 267 mg. Sucres: 3,4 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 750 ml (3 tasses) de légumes congelés mélange oriental
- 45 ml (3 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- Le zeste de 1 orange + le jus de 1/2 orange
- 450 g (1 lb) de crevettes décortiquées avec la queue
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame (facultatif)

Préparation

Au wok, faire revenir dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile les légumes congelés. Dans un bol, mélanger le gingembre, le zeste et le jus d'orange. Ajouter les crevettes et cuire 3 minutes avec le restant d'huile. Servir et garnir, si désiré, de graines de sésame. Accompagner de riz ou de vermicelle de riz.

Casserole express pepperoni-fromage

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 341. Lipides: 18,2 g. Glucides: 28,5 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 15,4 g. Sodium: 909 mg. Sucres: 3,7 g.

Ingrédients

- 315 ml (1 1/4 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 375 ml (1 1/2 tasse) de pâtes de type cavatappi
- 115 g (4 oz) de pepperoni épicé, en tranches de 1 cm (1/2 po)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage, râpé

Préparation

Dans une casserole, mettre tous les ingrédients à l'exception du fromage. Couvrir et amener à ébullition. Retirer le couvercle, réduire le feu à médium, remuer et laisser mijoter, à demi couvert, 10 minutes. Ajouter le fromage et servir.

Conseil nutrition

Vous aimeriez gonfler la valeur nutritive de ce repas? C'est simple. Ajoutez-y une conserve de haricots blancs, rincés et égouttés, au moment de réduire le feu. Plus de protéines et de fibres rendront ce repas soutenant et rassasiant. Accompagnez le tout d'une salade croquante!

Rôti de dindon

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 1 heure 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 368. Lipides: 16,2 g. Glucides: 19 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 36,6 g. Sodium: 238 mg. Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 cuisses de dindon, sans la peau
- 500 ml (2 tasses) de champignons de Paris, tranchés en 2
- 1 grosse pomme de terre, en dés
- Quelques tomates cerises
- 2 branches de romarin frais
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- Sel et poivre

Préparation

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile les cuisses de dindon jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées de chaque côté.

Déposer dans un plat de cuisson allant au four, puis ajouter tous les autres ingrédients. Couvrir et cuire environ 1 heure ou jusqu'à ce que la chair se détache bien de l'os.

Comfort food

10 repas, 0 culpabilité!

Qui a dit qu'un régime à 500 calories et moins par repas était restrictif et contraignant? Régalez-vous sans la moindre culpabilité!

Pilons de poulet panés et croustillants

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 187. Lipides: 6,5 g. Glucides: 4,8 g. Fibres: 0,1 g. Protéines: 25,6 g. Sodium: 327 mg. Sucres: 0,6 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de pilons de poulet
- 2 blancs d'œufs
- 250 ml (1 tasse) de céréales de type Special K*, émiettées
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Dans un premier temps, retirer la peau du poulet et la jeter.
Dans un bol, battre les blancs d'œufs.
Dans un autre bol, mélanger les céréales, le paprika fumé, le sel et le poivre.
Prendre chaque pilon, l'enduire de blanc d'œuf, puis le rouler dans la chapelure.
Mettre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Répéter avec tous les pilons. Cuire environ 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
Servir avec une généreuse salade verte et une sauce tzatziki, si désiré.
Variante: Pour encore plus de goût, vous pourriez remplacer les blancs d'œufs en badigeonnant le poulet de moutarde de Dijon avant de l'enrober des céréales (ou d'un peu de chapelure).
* Ou Rice Krispies ou Corn Flakes.

Mac'n'cheese

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 498. Lipides: 11,7 g. Glucides: 72,6 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 24,1 g. Sodium: 577 mg. Sucres: 6,8 g.

Ingrédients

- 340 g (3/4 lb) de pâtes courtes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) d'un mélange* de fromages très faibles en gras (environ 18 % de matières grasses)

Préparation

Faire cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Cuire 1 ou 2 minutes de moins.
Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et cuire 1 minute. Ajouter le lait et le bouillon de légumes. Bien mélanger. Ajouter du sel et du poivre. Incorporer la moitié du fromage, réserver l'autre moitié pour gratiner les bols une fois les nouilles réparties dans des petits plats de cuisson (format individuel). Cuire sous le gril du four jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
* Pour un mélange maison, notre nutritionniste suggère 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar à 4 % de matières grasses et 125 ml (1/2 tasse) de parmesan.

Mac'n'cheese

Une plus petite portion. Utilisez aussi du bouillon de légumes dans la préparation de la sauce béchamel.

Lasagne à la viande

Plutôt que de prendre un grand plat de cuisson, préférez des portions individuelles. Trafiquez la sauce pour intégrer des protéines végétales.

Lasagne à la viande

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 25 minutes
Portions: 4

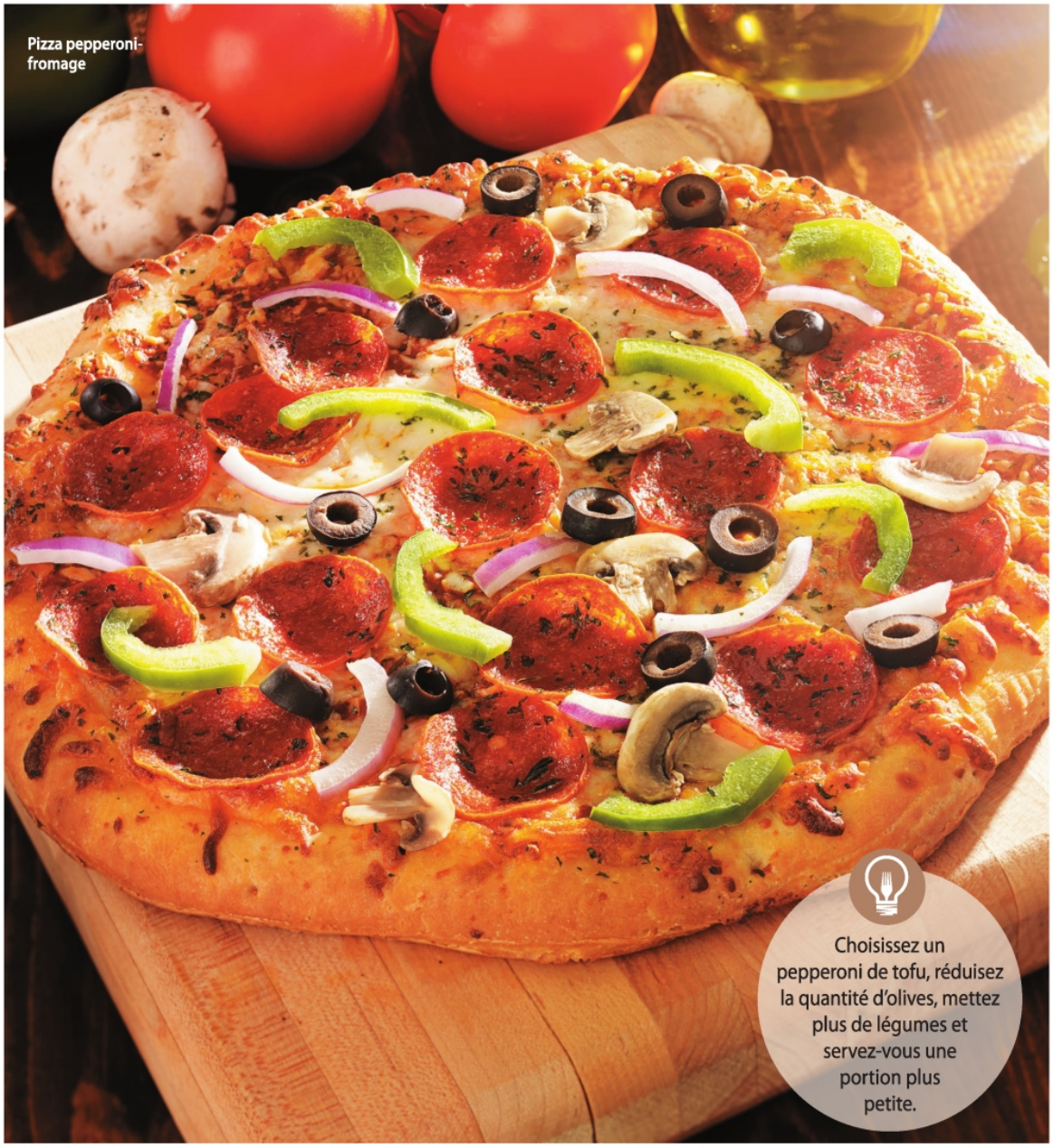
Par portion: Calories: 499. Lipides: 10 g. Glucides: 66,4 g. Fibres: 9,9 g. Protéines: 35,9 g. Sodium: 983 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- 225 g (1/2 lb) de bœuf haché extra maigre
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 4 pâtes à lasagne fraîches, coupées en 3
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella à 15 % de matières grasses
- Basilic (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Faire revenir dans une poêle la viande hachée. En fin de cuisson, ajouter les haricots et la sauce tomate.
Dans des petits plats de cuisson (format individuel), alterner les couches: sauce, pâtes à lasagne et fromage. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Si désiré, garnir de basilic.



Choisissez un pepperoni de tofu, réduisez la quantité d'olives, mettez plus de légumes et servez-vous une portion plus petite.

Pizza pepperoni-fromage

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 402. Lipides: 10,3 g. Glucides: 56,1 g. Fibres: 3,8 g. Protéines: 18,6 g. Sodium: 727 mg. Sucres: 4,7 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar allégé, râpé
- 500 ml (2 tasses) de légumes (poivron, oignon rouge et champignons, tranchés)
- 16 tranches de simili pepperoni (Yves Veggie Cuisine)
- 4 à 5 olives noires, dénoyautées et tranchées

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à obtenir un large cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza, puis garnir de fromage. Répartir le reste des ingrédients, puis mettre au four sur la grille du centre de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, fondu.

Une poutine contient de 700 à 1 000 calories. En la faisant maison, on peut couper les calories, le sel et les matières grasses. Comment? Faites cuire les frites au four, choisissez une sauce faible en sodium et en gras, puis contentez-vous d'une petite quantité de fromage.

Poutine

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 494. Lipides: 23,4 g. Glucides: 55,6 g. Fibres: 2,7 g. Protéines: 15,3 g. Sodium: 1478 mg. Sucres: 17,5 g.

Ingrédients

- 500 g (1/2 gros sac) de frites du commerce
- 250 ml (1 tasse) de sauce barbecue
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage en grains

Préparation

Sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin, étendre les frites. Cuire jusqu'à ce que celles-ci soient bien grillées et croustillantes, soit environ 20 minutes. Entre-temps, faire réchauffer la sauce barbecue au four à micro-ondes. Répartir les frites dans des bols, garnir de fromage puis de sauce.

Spaghettis à l'italienne

N'accompagnez pas les pâtes d'un pain et, surtout, utilisez un fromage très goûteux mais en petite quantité seulement, comme le parmesan. Vous pouvez aussi doubler la quantité de sauce pour augmenter la quantité dans l'assiette, sans trop augmenter les calories puisque celle-ci est surtout à base de légumes (tomates).

Spaghettis à l'italienne

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 343. Lipides: 9,1 g. Glucides: 53 g. Fibres: 4,2 g. Protéines: 19,2 g. Sodium: 261 mg. Sucres: 5,9 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 225 g (1/2 lb) de poulet haché
- 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne
- 1 L (4 tasses) de spaghettis, cuits
- Basilic frais, haché

Préparation

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail. Ajouter le poulet et au trois-quarts de la cuisson, ajouter les tomates en dés, puis l'assaisonnement. Laisser mijoter de 5 à 7 minutes. Incorporer les spaghettis pour les réchauffer et servir en garnissant de basilic frais.

Soupe à l'oignon

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 244. Lipides: 9,2 g. Glucides: 29 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 12,2 g. Sodium: 759 mg. Sucres: 5,8 g.

On évite le vin ou la bière dans le bouillon pour n'utiliser qu'un bouillon maison. On choisit un fromage allégé.

Soupe à l'oignon

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 750 ml (3 tasses) d'oignons, tranchés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de bœuf
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 branche de thym
- Sel et poivre
- 4 croûtons de pain
- 1 gousse d'ail
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage, râpé

Préparation

Dans une grande casserole, faire revenir dans l'huile les oignons. Ajouter le bouillon de bœuf, l'eau, le thym, le sel et le poivre, puis laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes.
Pendant ce temps, frotter les croûtons avec la gousse d'ail.

Retirer la branche de thym de la soupe et répartir celle-ci dans des bols allant au four. Mettre un croûton dans chacun des bols, puis couvrir de fromage. Cuire sous le gril du four de 3 à 4 minutes.

Roulés au poulet

Roulés au poulet

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 400. Lipides: 15,4 g. Glucides: 47,1 g. Fibres: 4,8 g. Protéines: 18,6 g. Sodium: 492 mg. Sucres: 2,8 g.

Ingrédients

- 4 tortillas larges*
- 250 ml (1 tasse) de poulet cuit, tranché
- 1/2 concombre, en morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates cerises, en quartiers
- 125 ml (1/2 tasse) d'avocat, en morceaux
- 1 oignon rouge, tranché
- 250 ml (1 tasse) de salade, tranchée
- 65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise allégée
- Sel et poivre

Du poulet grillé plutôt qu'un poulet croustillant. Limitez la sauce et, surtout, garnissez de beaucoup de légumes.

Préparation

Au centre de chaque tortilla, répartir les ingrédients, garnir de mayonnaise, saler et poivrer. Rouler fermement, puis déguster.

* En optant pour une tortilla de blé entier, vous augmenterez votre apport en fibres. Pensez-y!

Miniburgers

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 366. Lipides: 7,8 g. Glucides: 45,6 g. Fibres: 4,9 g. Protéines: 29 g. Sodium: 799 mg. Sucres: 7,2 g.

Ingrédients

- 340 g (3/4 lb) de bœuf haché extra maigre
- 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- Herbes, au choix (basilic, thym, romarin)
- Sel et poivre
- 8 minipains à hamburgers multigrains

GARNITURE

- 1 tomate, tranchée
- 2 poignées de roquette
- 1/2 oignon, tranché
- 250 ml (1 tasse) de salsa

Préparation

Dans un bol, mélanger le bœuf, les lentilles, les herbes, le sel et le poivre. Façonner en 8 boulettes. Cuire à la poêle ou dans une poêle striée, en tournant à mi-cuisson. Attention, le centre de chaque boulette doit être bien cuit.
Pendant ce temps, réchauffer les pains sous le gril du four.
Garnir chaque pain d'une boulette et d'une montagne de légumes et de salsa.

Troquez la mayonnaise contre une salsa, choisissez un pain multigrain et ajoutez un maximum de légumes (salade, tranches de tomate, asperges, poivron, champignons, etc.).

Réduisez la quantité de poulet pour manger plus de brocoli, ce superaliment riche en fibres.

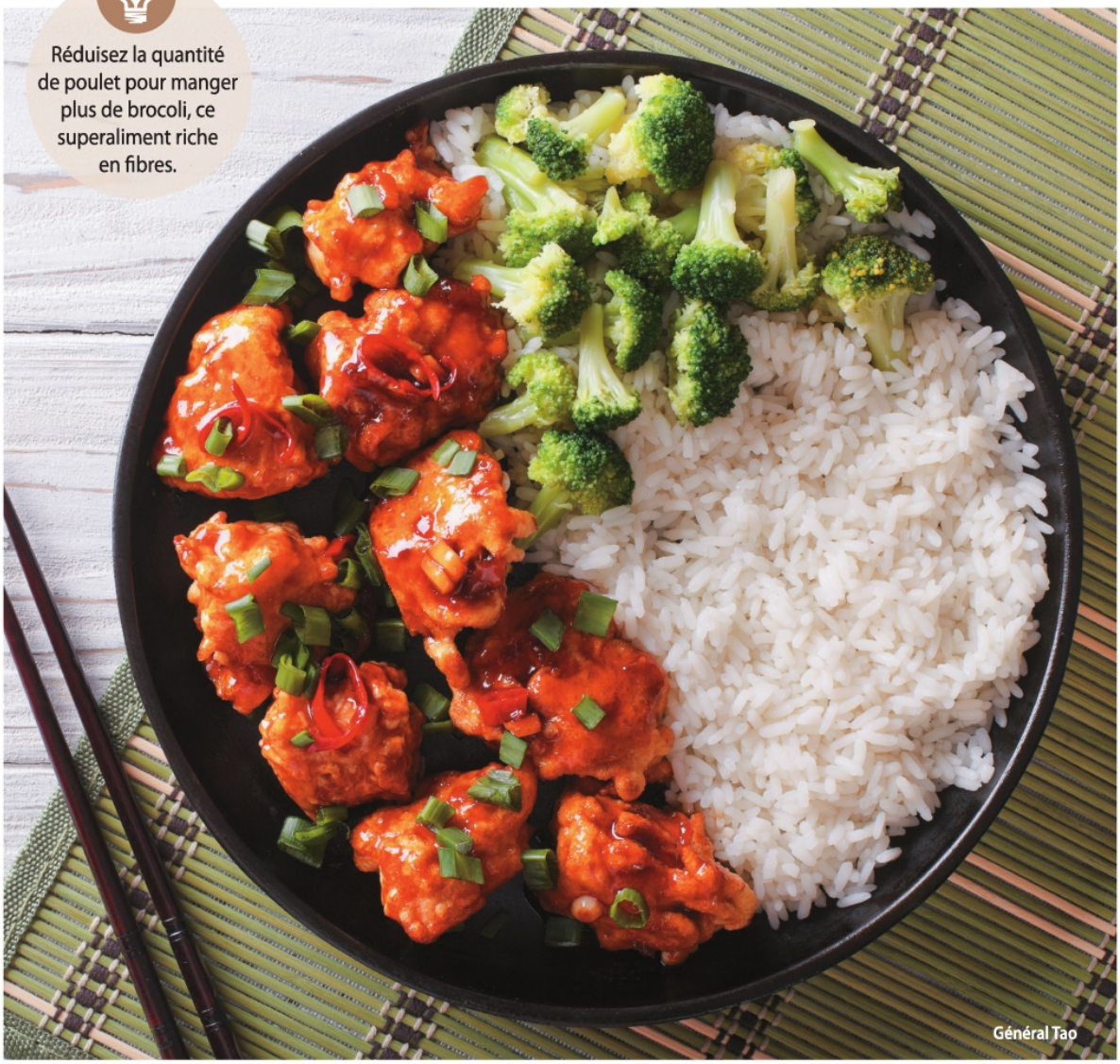


Photo à titre indicatif seulement.

Général Tao

Général Tao

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 433. Lipides: 9 g. Glucides: 60,7 g. Fibres: 1,1 g. Protéines: 25,9 g. Sodium: 642 mg. Sucres: 9 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de brocoli
- 250 ml (1 tasse) de riz cru
- 340 g (3/4 lb) de poitrine de poulet, en cubes
- 65 ml (1/4 tasse) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

SAUCE

- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 65 ml (1/4 tasse) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, émincée
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 1 piment fort, tranché

GARNITURE

- 1 oignon vert, ciselé

Préparation

Cuire le brocoli à la vapeur. Cuire le riz selon les indications de l'emballage. Réserver.

Dans un bol, enduire le poulet de fécule de maïs.

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant et l'intérieur, bien cuit.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Ajouter au poulet; bien napper le poulet de la sauce. Servir accompagné de riz, du brocoli, puis garnir d'oignon vert.

Plus question de se priver!

15 desserts à moins de 400 calories par portion

Vous avez un faible pour les sucreries et il vous est impossible de ne pas craquer? Tout est une question de modération! Laissez-vous séduire par nos tentations gourmandes.

Tiramisu réinventé

Préparation: 15 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 345. Lipides: 8,4 g. Glucides: 57,2 g. Fibres: 1,6 g. Protéines: 11,5 g. Sodium: 150 mg. Sucres: 13,2 g.

Ingrédients

- 24 doigts de dame
- 500 ml (2 tasses) de café espresso
- 375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt au café
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
- Feuilles de menthe (pour décorer)

Préparation

Tremper 3 doigts de dame dans le café et les déposer dans le fond d'une assiette. Garnir de yogourt au café, puis répéter la première étape avant de superposer les biscuits par-dessus le yogourt. Finaliser avec un étage de yogourt, saupoudrer de cacao et déposer quelques feuilles de menthe pour décorer.

Croustade ultrarapide

Croustade ultrarapide

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 237. Lipides: 10 g. Glucides: 34,8 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 2,9 g. Sodium: 144 mg. Sucres: 14,9 g.

Ingrédients

- 190 ml (3/4 tasse) de garniture pour tarte aux pommes du commerce
- 160 ml (5/8 tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) de margarine

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Dans 4 ramequins, diviser la garniture pour tarte.
Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la margarine. Répartir dans les ramequins. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange de flocons d'avoine soit bien doré et croustillant.

Gâteau cru au yogourt et aux framboises

Préparation: 15 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 351. Lipides: 5 g. Glucides: 68 g. Fibres: 6,8 g. Protéines: 11,1 g. Sodium: 84 mg. Sucres: 36,3 g.

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de céréales muesli
- 1 banane
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 500 ml (2 tasses) de yogourt de noix de coco
- 250 ml (1 tasse) de framboises + quelques-unes pour la présentation

Préparation

Au robot, mélanger les céréales, la banane et le miel. Étendre dans le fond d'un moule allant au congélateur.
Dans un bol, mélanger le yogourt et les framboises. Étaler sur le dessus du mélange de céréales. Mettre au congélateur 2 heures.

Gâteau cru au yogourt et aux framboises

Montage: Utiliser un moule pour découper des morceaux du gâteau surgelé (pour faciliter la découpe, plonger le moule dans l'eau chaude). Décorer de framboises.

Bundt à la citrouille et aux épices

Bundt à la citrouille et aux épices

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 45 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 365. Lipides: 27,4 g. Glucides: 26 g. Fibres: 2,9 g. Protéines: 7,1 g. Sodium: 276 mg. Sucres: 21,1 g.

Ingrédients

- Graisse ou beurre (pour le moule)
- 250 ml (1 tasse) de graines de citrouille ou de tournesol
- 875 ml (3 1/2 tasses) de farine
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de muscade, fraîchement moulue
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- 4 œufs
- 170 ml (2/3 tasse) de lait
- 500 ml (2 tasses) de purée de citrouille

GARNITURE (facultatif)

- 250 ml (1 tasse) de caramel
- Quelques noix de pacane entières

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser ou beurrer un moule de type bundt. Répartir dans le fond du moule les graines de citrouille ou de tournesol. Dans un bol, mettre les ingrédients secs (la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les épices). Dans un autre bol, combiner le sucre, l'huile et les œufs. Battre jusqu'à onctuosité. Ajouter le lait et la purée de citrouille. Incorporer les ingrédients secs et répartir le mélange dans le moule. Cuire 45 minutes.

Laisser refroidir. Au moment de servir, si désiré, garnir de caramel et de noix de pacane.

Tarte au citron classique

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 285. Lipides: 10,7 g. Glucides: 43 g. Fibres: 0,7 g. Protéines: 4,5 g. Sodium: 134 mg. Sucres: 26,5 g.

Ingrédients

- 1 abaisse de tarte du commerce

GARNITURE AU CITRON

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Le jus et le zeste de 2 citrons
- 65 ml (1/4 tasse) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 3 jaunes d'œufs

MERINGUE

- 3 blancs d'œufs
- 65 ml (1/4 tasse) de sucre

Tarte au citron classique

Préparation

Garniture au citron: Dans une casserole, mettre le sucre, l'eau, le jus et le zeste des citrons et la fécule de maïs. Cuire à feu élevé, en remuant constamment, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirer du feu. Ajouter le beurre, puis les jaunes d'œufs en remuant énergiquement. Remettre sur le feu de 2 à 3 minutes. Laisser refroidir, puis déposer dans l'abaisse.

Meringue: Avec le batteur électrique, battre les blancs d'œufs et le sucre jusqu'à la formation de pics fermes. Répartir sur le dessus de la tarte. Utiliser un chalumeau pour la meringue ou enfourner 10 minutes à 180 °C (350 °F).

Brownie aux haricots noirs

Brownie aux haricots noirs

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 206. Lipides: 9,4 g. Glucides: 27,9 g. Fibres: 7,3 g. Protéines: 8,1 g. Sodium: 221 mg. Sucres: 12,3 g.

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 3 œufs
- 85 ml (1/3 tasse) de cacao
- 1 pincée de sel
- 250 ml (1 tasse) de brisures de chocolat noir

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Au robot culinaire, broyer tous les ingrédients sauf les brisures de chocolat. Incorporer les brisures de chocolat et mélanger à la cuillère de bois. Verser dans un plat carré allant au four. Cuire environ 25 minutes: le centre doit rester mou pour avoir un gâteau mi-cuit. Laisser refroidir, puis déguster.

Gâteau style semifreddo version santé

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 235. Lipides: 15,8 g. Glucides: 25,3 g. Fibres: 10,8 g. Protéines: 5,1 g. Sodium: 13 mg. Sucres: 4,4 g.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de yogourt à la noix de coco
- 375 ml (1 1/2 tasse) de framboises entières
- 125 ml (1/2 tasse) de pistaches concassées

Préparation

Dans un moule rectangulaire, verser le yogourt et incorporer le tiers des framboises. Déposer les pistaches en les enfonçant délicatement avec les doigts, puis garnir du restant des framboises. Mettre au congélateur environ 4 heures ou jusqu'à ce que le centre soit bien glacé.

Astuce: Pour vous aider à découper votre «gâteau», mettez la lame du couteau sous l'eau chaude quelques secondes. Vous obtiendrez ainsi de jolies tranches.

Gâteau style semifreddo version santé

Minitartelettes aux fruits

Photo à titre indicatif seulement

Minitartelettes aux fruits

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 6

Par portion: Calories: 152. Lipides: 7,1 g. Glucides: 21,4 g. Fibres: 1 g. Protéines: 2,8 g. Sodium: 79 mg. Sucres: 8 g.

Ingrédients

- 1 blanc d'œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 12 minitartelettes du commerce
- 250 ml (1 tasse) de fruits, au choix

Préparation

Monter les blancs d'œufs en neige en incorporant graduellement le sucre. Déposer dans le fond de chaque tartelette et garnir des fruits choisis.

Crème glacée à la banane

Crème glacée à la banane

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 159. Lipides: 3,2 g. Glucides: 34,8 g. Fibres: 2,9 g. Protéines: 1,8g. Sodium: 2 mg. Sucres: 20,2 g.

Ingrédients

- 4 bananes très mûres et congelées*
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de pacane concassées
- Feuilles de menthe (facultatif)

Préparation

Peler les bananes, puis mettre la chair au robot culinaire. Ajouter le sirop d'érable, puis broyer jusqu'à l'obtention d'une belle texture. Déposer dans un bol, saupoudrer de cacao et garnir de noix. Si désiré, décorer de tranches de banane et de feuilles de menthe.
* Faites geler les bananes dans leur pelure.

Verrines dessert

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 235. Lipides: 9,9 g. Glucides: 34,9 g. Fibres: 2,8 g. Protéines: 4,4 g. Sodium: 109 mg. Sucres: 18 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de crème sure légère
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de vos céréales préférées
- 250 ml (1 tasse) de fruits tranchés (kiwis, oranges, bananes)
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble concassés
- Feuilles de menthe (pour décorer)

Préparation

Dans un bol, mélanger la crème sure et le sirop d'érable.
Dans chaque verrine, déposer un peu de céréales, ajouter le mélange de crème sure, saupoudrer de quelques céréales supplémentaires, garnir des fruits, des noix et des feuilles de menthe. Déguster aussitôt.

Verrines dessert

Pain à la banane

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 35 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 198. Lipides: 8,8 g. Glucides: 25,8 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 5 g. Sodium: 103 mg. Sucres: 6,5 g.

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 65 ml (1/4 tasse) d'huile
- 3 bananes en purée
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 65 ml (1/4 tasse) de brisures de chocolat
- 45 ml (3 c. à soupe) d'amandes effilées

Pain à la banane

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un bol, déposer les ingrédients secs. Dans un autre, battre l'huile, les bananes et les œufs. Ajouter le lait, puis incorporer les ingrédients secs. Ajouter les brisures de chocolat, puis verser dans un moule à pain recouvert de papier parchemin. Garnir des amandes. Mettre au four et cuire environ 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Poires et noix caramélisées

Poires et noix caramélisées

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 123. Lipides: 5,3 g. Glucides: 19,9 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 1,7 g. Sodium: 39 mg. Sucres: 9,6 g.

Ingrédients

- 2 poires pelées, tranchées en 2 et évidées
- 65 ml (1/4 tasse) de noix concassées, au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) de caramel du commerce
- 1/2 bâton de cannelle

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Répartir les poires sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Déposer des noix à l'intérieur des poires, ajouter un peu de caramel, puis râper de la cannelle sur chaque poire. Mettre au four et cuire environ 15 minutes.

3 desserts rapido-presto et allégés

Pour 1 personne

1 2 tranches de pomme + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide + 15 ml (1 c. à soupe) d'amandes effilées + 5 ml (1 c. à thé) de brisures de chocolat, fondues

Par portion: Calories: 171. Lipides: 12,8 g. Glucides: 11,8 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 5,8 g. Sodium: 76 mg. Sucres: 7,3 g.

2 6 fraises + 45 ml (3 c. à soupe) de chocolat à 70 % de cacao, fondu

Par portion: Calories: 177. Lipides: 9,8 g. Glucides: 25,9 g. Fibres: 3,5 g. Protéines: 1,8 g. Sodium: 4 mg. Sucres: 20,9 g.

3 3 dattes Medjool + 30 ml (2 c. à soupe) de fromage bleu. Mettre au four quelques minutes afin de réchauffer le tout.

Par portion: Calories: 260. Lipides: 5 g. Glucides: 54,4 g. Fibres: 4,8 g. Protéines: 5 g. Sodium: 240 mg. Sucres: 47,9 g.

5 raisons de craquer pour elles!

Les légumineuses, des aliments minceur

L'année dernière a été décrétée celle des légumineuses par l'Organisation mondiale de la santé. Les avez-vous cuisinées davantage? Sans plus tarder, voici cinq bonnes raisons de les essayer et des recettes pour les adopter en 2017.

1 Pas moins de 40 % de la production mondiale des légumineuses provient du Canada. **Consommez mieux**, **mangez local**, nous répète-t-on.

2 Elles ajoutent **fibres et protéines** à nos repas. Si elles remplacent la viande, alors elles **diminuent le gras saturé et le cholestérol** de notre alimentation.

3 On peut facilement concocter des petits plats végés à base de légumineuses à **moins de 2 $ par portion**.

4 Indéfectible carnivore, vous pouvez généralement remplacer la moitié de la portion de viande dans la plupart des recettes, comme la sauce bolognaise, les pâtes avec viande hachée ou même les boulettes. De quoi **réduire la facture d'épicerie** et apprivoiser tranquillement ces perles colorées.

5 On peut remplir notre garde-manger de conserves de légumineuses, et ainsi, on aura toujours à porter de main une protéine économique et facile à cuisiner. Elles peuvent se transformer en un coup de robot en tartinade, style houmous avec les pois chiches, en galettes pour un hamburger avec haricots rouges, en pâté chinois, en cari végétarien ou en salade de lentilles. Faites-en vos alliées, et elles vous donneront des **repas express** et à bon prix.

Les légumineuses

Des repas pour vous inspirer

Bâtonnets de panko et salsa aux edamames

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 386. Lipides: 11 g. Glucides: 40,2 g. Fibres: 4,7 g. Protéines: 30,8 g. Sodium: 345 mg. Sucres: 3,4 g.

Ingrédients

SALSA AUX EDAMAMES

- 375 ml (1 1/2 tasse) d'edamames congelés et écossés, décongelés
- 1/2 poivron rouge moyen, coupé en dés
- 1/2 petit oignon rouge, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

BÂTONNETS DE POISSON

- 250 ml (1 tasse) de panko de blé entier
- 3 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- 65 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble, concassées
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 4 blancs d'œufs, légèrement battus
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 675 g (1 1/2 lb) de mérou ou de morue, coupé en tranches de 3 cm (1 1/4 po)
- 1 pincée de sel de mer
- 1 pincée de poivre noir
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Préparation

Salsa aux edamames: Combiner dans un bol les edamames, le poivron rouge, l'oignon, la coriandre, le jus de lime et l'huile de canola. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Bâtonnets de poisson: Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un plat peu profond, mélanger le panko, le paprika et les noix.

Dans un deuxième petit plat, verser la farine, et dans un troisième plat, battre les blancs d'œufs et l'huile de canola.

Assaisonner le poisson avec le sel et le poivre et badigeonner de moutarde de Dijon. Enrouler le poisson dans la farine, puis l'œuf et l'huile, et bien enrober du mélange de panko en appuyant fermement. Placer le poisson sur une plaque à biscuits légèrement huilée. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il s'émiette uniformément avec une fourchette. Servir avec la salsa.

Source: canolainfo.org

Chili piquant de haricots blancs et de dinde

Cette recette se congèle bien.

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 1 heure
Portions: 12

Par portion: Calories: 211. Lipides: 4,8 g. Glucides: 28,5 g. Fibres: 9 g. Protéines: 17,8 g. Sodium: 300 mg. Sucres: 2,4 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 650 ml (2 2/3 tasses) d'oignons, hachés
- 4 gousses d'ail, émincées
- 85 ml (1/3 tasse) de piments jalapeno, épépinés et émincés
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet, sans gras réduit en sodium
- 3 boîtes de 426 ml (15 oz) de haricots blancs, égouttés et rincés
- 500 ml (2 tasses) de poitrine de dinde cuite, coupée en dés
- 375 ml (1 1/2 tasse) de maïs en grains surgelés
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de piment poblano
- 8 ml (1 1/2 c. à thé) de jus de lime
- 10 ml (2 c. à thé) de coriandre fraîche, émincée

Préparation

Dans un grand faitout, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et l'ail, et faire sauter 5 minutes. Ajouter les piments jalapeno et faire sauter jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter le bouillon de poulet, les haricots blancs, la dinde et le maïs. Amener à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux. Incorporer le cumin et le piment poblano. Laisser mijoter 35 minutes. Incorporer le jus de lime et laisser mijoter 5 minutes de plus. Parsemer de coriandre fraîche au moment de servir.

Source: canolainfo.org

Salade de haricots rapide et succulente

Préparation: 10 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 12

Par portion: Calories: 168. Lipides: 9,9 g. Glucides: 18 g. Fibres: 3,9 g. Protéines: 3,2 g. Sodium: 231 mg. Sucres: 6,5 g.

Ingrédients

- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots verts, rincés et égouttés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots jaunes, rincés et égouttés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 boîte de 341 ml (12 oz) de maïs en grains
- 1 oignon blanc, tranché en rondelles
- 1 poivron vert, épépiné et tranché

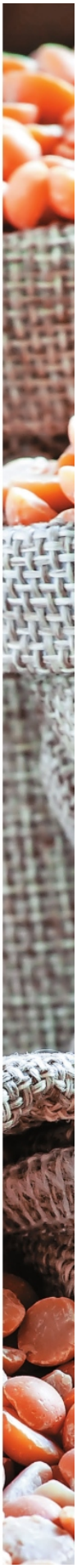
VINAIGRETTE

- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre blanc
- 65 ml (1/4 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 1 gousse d'ail, émincée
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic, émietté

Préparation

Mélanger dans un grand bol les haricots verts, jaunes, noirs et le maïs.
Vinaigrette: Fouetter l'huile de canola, le vinaigre, le sucre, la moutarde, l'ail, l'estragon et le basilic. Verser sur le mélange de haricots avant de servir. Garnir de rondelles d'oignon et de poivron.

Source: canolainfo.org



Ragoût consistant de poulet, légumes et romarin

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 40 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 207. Lipides: 5,9 g. Glucides: 19,7 g. Fibres: 7,1 g. Protéines: 19,2 g. Sodium: 544 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 340 g (12 oz) de poitrines de poulet désossées, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 oignon moyen, coupé en 8 quartiers
- 3 carottes moyennes, coupées en 4 sur la longueur et puis en 3
- 1 branche de céleri, coupée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 2 feuilles de laurier séché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment rouge broyés
- 1 boîte de 426 ml (15 oz) de petits haricots blancs réduits en sodium, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de tomates en grappe, coupées en 4
- 125 ml (1/2 tasse) de persil italien frais, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché
- 4 ml (3/4 c. à thé) de sel

Préparation

Dans un faitout, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et faire cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il commence à brunir (le centre sera légèrement rosé). Retirer du four et mettre de côté.

Ajouter le restant d'huile, l'oignon, les carottes et le céleri. Faire revenir tout en remuant fréquemment, 5 minutes ou jusqu'à ce que ça commence à dorer sur les bords. Ajouter l'eau, les feuilles de laurier et les flocons de piment. Porter à ébullition à feu élevé; réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter, à couvert, 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter le poulet, les haricots, les tomates, le persil, le romarin et le sel. Couvrir et faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres et que le poulet soit cuit.

Source: canolainfo.org

L'auteure Élise Desaulniers nous explique

Qu'est-ce que le régime végétalien?

L'alimentation végétalienne prend de l'ampleur. Que diriez-vous de prendre le virage pendant 21 jours? C'est l'invitation que vous lance l'auteure du livre *Le défi végane 21 jours* Élise Desaulniers.

Texte: Audrey-Maude Falardeau

Il y a sans doute mille réponses à la question «Pourquoi relever le défi végane 21 jours?», mais s'il n'y avait qu'une seule raison, quelle serait-elle? «L'idée de faire le défi 21 jours, c'est juste de se jeter dans un séjour d'immersion et de se mettre à l'épreuve, peu importe ses motivations.»

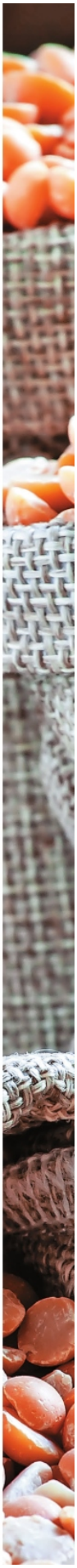
On dit que ça prend environ deux mois pour adopter une nouvelle habitude. Qu'en est-il de votre expérience personnelle?
«Je suis devenue végétarienne, puis végane peut-être deux ou trois mois plus tard. Ça a été assez facile et rapide. Chaque expérience est unique et différente. Ce qui est clair, c'est qu'il faut du temps pour acquérir une nouvelle habitude, puis ça se fait par étapes.»

Quels sont les bienfaits de cette «méthode» alimentaire?
«Si on parle de bienfaits pour votre santé, les études tendent à prouver que les personnes végétaliennes vivent plus longtemps et sont en meilleure santé que les omnivores, elles réduisent leurs risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, et de certains cancers. En fait, il y a un consensus scientifique sur le fait qu'on devrait manger beaucoup moins de viande rouge et beaucoup plus de légumes. Il y a aussi un point de vue environnemental, puisque l'élevage d'animaux contribue aux émissions de gaz à effet de serre dans une proportion de 14 à 18 %. Souvent, on va dire qu'il faut manger local pour réduire ses émissions de gaz à effet de serre, mais il vaut mieux être végane une seule journée par semaine que manger local tout le temps. De plus, couper 500 g (1 lb) de viande rouge à notre alimentation hebdomadaire économisera autant d'eau potable sur un an que si nous nous étions passés de douches pendant six mois.»

Quelles sont les recommandations nutritionnelles de base pour une alimentation végétalienne?
«En règle générale, ce qu'il faut consommer chaque jour, c'est une diversité de fruits et légumes, au minimum une portion de légumineuses, une portion de noix, des graines de lin ou des graines de chia moulues – c'est très important pour les oméga-3 –, des céréales, différentes sortes de légumes et du soya. C'est super important, parce qu'il y a plein de nutriments dans le soya. Si on est végane à temps plein pour une bonne période, pas juste pour le défi, il faudra s'assurer de prendre des suppléments de vitamines B12, parce que c'est la seule vitamine qu'on ne trouve pas dans l'alimentation végétale.»

Quelles sont les difficultés rencontrées par les nouveaux véganes?
«Je dirais que les principales difficultés ne sont pas tellement sur le plan nutritionnel, c'est-à-dire savoir quoi manger. Maintenant, il y a une foule de recettes végétaliennes sur Internet, plein de livres, etc. Je pense que la plus grande gêne relève de l'entourage. En tout cas, dans les premières éditions du défi végane, c'est quelque chose qui est revenu souvent. On me disait par exemple: "Mon mari est carnivore, il aime vraiment la viande, il veut que je cuisine de la viande", ou "Je vais souper chez ma belle-mère, qu'est-ce que je vais manger?"»

Élise Desaulniers



DANS LE PANIER D'ÉPICERIE D'ÉLISE, IL Y A…

… un panier de légumes bios des Fermes Lufa, des légumes verts (chou frisé, bette à carde, bok choy), du tempeh surgelé, du tofu, des céréales entières et du riz brun.

… et dans son carnet de recettes, on trouve… du sauté de tofu et légumes (avec du riz ou des nouilles soba), le bol du dragon, des pâtes avec sauce tomate et tofu émietté, du houmous ou du baba ganoush avec des pitas ou des feuilles de vigne.

Un livre de cuisine qu'elle recommande: Celui de Marie Laforêt, une chef française végane. «Une des recettes que j'ai faites le plus souvent est sa tarte aux poireaux. C'est une tarte salée avec des poireaux, du tofu fumé et de la crème de soya, et c'est vraiment super bon avec une salade verte.»

Peut-on facilement concilier véganisme et sorties au restaurant? «Oui, assure-t-elle. Surtout en périphérie de Montréal. Quelques adresses: Aux vivres (auxvivres.com), La panthère verte (lapanthe-reverte.com), Copper Branch (copperbranch.ca), Laloux (laloux.com) ou Sushi Momo (sushimomo.ca).»

VÉGÉ-QUOI?

Végétarien: ne consomme ni viande ni poisson.
Végétalien: ne consomme aucun produit d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait, etc.).
Végane: ne consomme aucun produit d'origine animale, ce qui inclut aussi les produits issus de l'exploitation des animaux (cuir, laine, cosmétiques testés sur les animaux).

Dans votre livre, vous répondez à certaines questions comme «Pourquoi arrêter de boire du lait?», «Qu'arrivera-t-il aux animaux si personne ne mange de la viande?», «J'étais végétalienne et j'avais tout le temps faim, comment cela se fait-il?», etc. Pensez-vous qu'il existe une raison pour laquelle ces questions reviennent plus souvent?

«Je pense qu'elles représentent un peu tout ce qui n'est pas compris par la population du choix d'adopter une alimentation végétalienne. Ce sont des questions qui sont fondées, comme celle qui soulève ce point: si on arrête de manger des animaux, que fera-t-on d'eux? Vont-ils nous envahir? C'est une question qui est réelle. Les gens ne comprennent pas ou n'ont pas pris le temps de réfléchir au fait qu'on élève la quantité d'animaux nécessaire pour répondre aux besoins du marché, et que si tout le monde devenait végétalien, on arrêterait simplement d'en produire. Pour répondre à l'énoncé ˝J'étais végétalienne et j'avais toujours faim˝, je suppose que cette personne n'avait pas une alimentation riche et équilibrée, et ça se peut, mais il y a aussi des omnivores qui ont toujours faim parce qu'ils ne mangent pas assez.»

Quels sont les préjugés les plus courants sur le véganisme? Comment les réfutez-vous?

«Ça varie beaucoup. On va souvent dire que les véganes, et particulièrement les femmes véganes, sont des êtres émotifs, qu'ils ont trop d'émotions ou qu'ils font passer leurs émotions avant tout. Une façon de réfuter ça serait de dire qu'il est normal de vouloir modeler ses pratiques sur ses valeurs et de vouloir réduire la souffrance au minimum. Ça se défend bien rationnellement. Souvent, on qualifiera les véganes d'orthorexiques, de gens qui sont obsédés par leur alimentation, ou qui imposent leurs principes qui n'ont pas de sens. Dans l'histoire de l'humanité – on peut même remonter jusqu'aux Grecs, il y a 2 000 ans –, il y a toujours eu des gens qui ont refusé de manger des animaux pour des principes moraux.»

Finalement, à vous entendre parler, l'alimentation végétalienne n'a rien de grano. Est-ce exact?

«C'est le troisième préjugé qui revient le plus souvent. Non, les végétaliens ne mangent pas juste des graines et de la salade. Une recherche Pinterest vous prouvera que c'est une alimentation diversifiée. Il y a même de grands chefs qui se tournent vers une alimentation complètement végétale. Cette dernière a le vent dans les voiles en ce moment!»

Variante
Vous êtes allergique aux noix? Remplacez les noix de cajou par du chou-fleur.

Sauce Alfredo

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 2

Par portion: Calories: 270. Lipides: 21,6 g. Glucides: 12,4 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 9,6 g. Sodium: 564 mg. Sucres: 1,9 g.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya non sucrée
- 85 ml (1/3 tasse) de noix de cajou crues, prétrempées environ 24 heures
- 1 gousse d'ail, hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce tamari
- 10 ml (2 c. à thé) de margarine végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de tahini
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée de paprika

Préparation

Passer tous les ingrédients au robot culinaire, jusqu'à ce que la texture de la sauce soit bien lisse. Préparer les pâtes de votre choix, selon les indications sur l'emballage. Une fois les pâtes cuites et égouttées, les remettre dans la casserole avec la sauce et réchauffer le tout quelques minutes.

Source: *Le défi végane 21 jours*, d'Élise Desaulniers, Éditions Trécarré, 184 pages, 22,95 $.

En page couverture

Photo: StockFood

Filets de saumon gratinés à l'estragon

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 437. Lipides: 33,4 g. Glucides: 6,2 g. Fibres: 1,5 g. Protéines: 28,5 g. Sodium: 275 mg. Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- 1 petit concombre
- 2 petites tomates, tranchées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre
- 2 filets de saumon d'environ 225 g (1/2 lb) chacun
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de pin, concassées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais, ciselé

Préparation

Peler le concombre par intervalles (de manière à laisser certaines parties avec la pelure). Couper en tranches. Répartir au fond d'un plat de cuisson, en alternance avec les tomates. Ajouter environ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge. Saler et poivrer. Réserver.

Réchauffer une poêle striée à feu moyen-élevé. Utiliser le restant de l'huile pour badigeonner le saumon, puis saler et poivrer. Griller les filets jusqu'à ce que leur chair devienne rosée et que la texture du poisson soit ferme au toucher. Réserver.

Préchauffer le gril du four. Mettre les concombres et tomates sous le gril jusqu'à ce qu'ils commencent à flétrir.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise et la moutarde de Dijon. Étendre sur les filets de saumon. Garnir de parmesan et de noix de pin.

Déposer le saumon sur les tomates et concombres grillés, puis remettre sous le gril du four environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les noix de pin soient dorées.

À la sortie du four, garnir d'estragon frais.

Index

Quoi manger pour déjeuner?

Œufs cocotte 7
Pouding matinal 7
Smoothies express 8
Délices au yogourt 8
Tartines déjeuner 9
Parfaits trois étages aux bleuets 9
Crêpes courgette et yogourt 10
Yogourt et muesli 10
Gaufres au blé entier 11
Crêpes épinard-cheddar 11
5 gruaux déjeuner 12

Collations en folie

Coupes de fruits amusantes 13
Muffins express 14
Biscuits avoine et chocolat noir 14
Noix caramélisées au paprika fumé 15
Maïs soufflé 15
10 trempettes faibles en calories 16

Inspirations dîners

Salade de macaroni au thon et au cheddar 17
Salade de lentilles au chou frisé et au féta 18
Petits pains de viande au poulet, cresson et gouda 19
Chaudrée cajun à la patate douce et aux pois chiches 20
Quinoa à la mexicaine 21
Burritos au riz, à la salsa et aux haricots 22
Sandwichs roulés aux boulettes de viande 23
Formidables rouleaux grecs 24
Roulés à la salade de poulet, au Havarti et aux pommes 25
Roulés au poulet ranch 25
5 salades et 5 vinaigrettes 26

Soupers savoureux

Soupe aux lentilles corail 27
Sous-marins au poulet mariné 28
Saumon grillé au miel épicé 28
Feuilles de salade toutes garnies 29
Casserole de courge, thym et porc 30
Quiches aux légumes et au jambon 31
Poitrines de poulet aux épices cajuns 32
Poisson à la méditerranéenne 33
Falafels irrésistibles 34
Soupe-repas aux haricots blancs et au chou frisé 35
Boulettes citronnées de veau et persil frais 36
Saumon en croûte de sésame 36
Chili à la viande et aux haricots rouges 37
Hamburgers au porc effiloché 38
Soupe tonkinoise au poulet 39
Keftas de porc et saucisses 40
Poivrons farcis 40
Sauté de crevettes et de légumes minute 41
Casserole express pepperoni-fromage 42
Rôti de dindon 42
Filets de saumon gratinés à l'estragon 66

Comfort food

Pilons de poulet panés et croustillants 43
Mac'n'cheese 44
Lasagne à la viande 44
Pizza pepperoni-fromage 45
Poutine 46
Spaghettis à l'italienne 47
Soupe à l'oignon 47
Roulés au poulet 48
Miniburgers 49
Général Tao 50

15 desserts

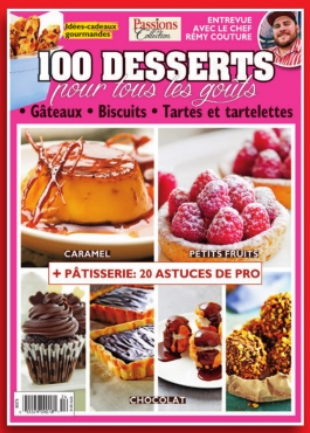
Tiramisu réinventé 51
Croustade ultrarapide 52
Gâteau cru au yogourt et aux framboises 52
Bundt à la citrouille et aux épices 53
Tarte au citron classique 54
Brownie aux haricots noirs 54
Gâteau style semifreddo version santé 55
Minitartelettes aux fruits 55
Crème glacée à la banane 56
Verrines dessert 56
Pain à la banane 57
Poires et noix caramélisées 57
3 desserts rapido-presto et allégés 58

Les légumineuses, des aliments minceur

Bâtonnets de panko et salsa aux edamames 60
Chili piquant de haricots blancs et de dinde 61
Salade de haricots rapide et succulente 61
Ragoût consistant de poulet, légumes et romarin 62
Sauce Alfredo 65

Gâtez-vous!

Les magazines *Passions Collection*
offerts en version électronique, à **magenligne.com**.



Des repas pour tous,
simples, rapides et économiques.

Magenligne.com